

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО-ЮГРЫ  
НЯГАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Нягань 2024

## 1. Общие положения

Вступительные испытания (экзамен) проводятся на территории Колледжа.

К выполнению упражнений вступительного испытания с целью определения физической готовности кандидата, допускаются абитуриенты, прошедшие медицинскую комиссию, при отсутствии медицинских противопоказаний, предусмотренных Порядком проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 29н.

К экзамену допускаются абитуриенты, имеющие экзаменационный лист и документ, удостоверяющий личность (паспорт).

Предварительно кандидатам на обучение сообщаются правила, порядок, условия выполнения упражнений, их обязанности и права, проводится инструктаж по технике безопасности.

**Физическая подготовленность кандидатов оценивается по зачетной системе, по результатам выполнения трех упражнений.**

### 1. Силовая гимнастика:

- подтягивание на гимнастической перекладине – юноши:

Исходное положение: неподвижный вис на прямых руках (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в исходное положение. Положение вися фиксируется (1,2 сек.).

Измерение – в количестве повторений.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине – девушки:

Исходное положение: руки на перекладине (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться в верхней точке грудь практически касается турника, подбородок выше перекладины, разгибая руки, опуститься в исходное положение. Корпус остается прямым на протяжении всего движения.

Положение вися фиксируется (1,2 сек.). Запрещается сгибание таза в угол.

Измерение – в количестве повторений.

2. **Бег на дистанцию 100 метров** (юноши и девушки) выполняется из исходного положения с высокого или низкого старта по беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием. Количество абитуриентов в одном забеге – два.

3. **Бег на дистанцию 1000 м юноши и 500 м девушки**, выполняется из исходного положения высокого старта. Количество абитуриентов в одном забеге - не более 10.

Экзаменационная комиссия имеет право снять абитуриента со вступительного испытания, если он при выполнении упражнения сократил дистанцию. При переходе на шаг упражнение считается невыполненным.

## 2. Права и обязанности поступающих

### **В процессе подготовки и выполнения физических упражнений абитуриент обязан:**

- самостоятельно выполнить разминку;
- беспрекословно выполнять все команды, быть дисциплинированным и соблюдать форму обращения к преподавателю-экзаменатору;
- находиться на экзамене в спортивной форме (спортивные трусы, майка, спортивный костюм, головной убор, спортивная обувь), определенной экзаменационной комиссией, без разрешения не отлучаться с места выполнения упражнения;
- при выполнении упражнения стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно готовиться к выполнению упражнения, в случае ухудшения состояния здоровья и невозможности выполнять упражнение, немедленно сообщить об этом экзаменатору и медицинскому работнику.

### **В процессе выполнения требований вступительных испытаний абитуриент имеет право:**

- попросить у экзаменатора дополнительную попытку для выполнения упражнения в случае падения, срыва, помехи и т.д., но не позднее времени окончания выполнения данного упражнения;
- выразить свое несогласие с решением или оценкой экзаменатора, в виде письменного заявления в апелляционную комиссию.

## **3. Правила по охране здоровья**

Экзаменаторы, проводящие вступительные испытания и медицинский персонал обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма.

### **Предупреждение травматизма обеспечивается:**

- тщательным подбором спортивной формы и обуви;
- проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, применяемого оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения экзамена;
- поддержанием в процессе экзамена высокой дисциплины;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления абитуриентов;
- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов;
- проведением инструктажа по охране труда;
- в случае плохого самочувствия абитуриент обязан сообщить об этом экзаменатору.

## **4. Рекомендации поступающим на обучение при подготовке к выполнению контрольных упражнений вступительного испытания**

В целях успешного выполнения контрольных упражнений вступительного испытания кандидатам на обучение рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до начала выполнения упражнений.

Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми погодными условиями для проведения, как разминки, так и выполнения контрольных упражнений.

В предоставленное время самостоятельно выполнить качественную разминку.

### **Таблица нормативов при выполнении контрольных упражнений**

Оценочное задание по выполнению упражнений и результаты их выполнения

Подтягивание на гимнастической перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег на 100 м. (сек.)		Бег (кросс) на 1000 м. (мин.,сек)	Бег (кросс) на 500 м. (мин.,сек)
		1	2	3	
ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
<b>ЗАЧТЕНО</b>					
4 и более	16 и более	16,0 и менее	18,2 и менее	3,56 и менее	2,15 и менее
<b>НЕ ЗАЧТЕНО</b>					
3 и менее	15 и менее	16,1 и более	18,3 и более	3,57 и более	2,16 и более