

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


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

Нягань 2024

Согласовано:
на заседании ПЦК
«Технологических; естественно-научных и
социально-экономических дисциплин»

Протокол № 17
от «26» февраля 2024г.

Председатель ПЦК


О.И. Гиршевич

Разработчики:


Руководитель физ. воспитания
БУ «Няганский технологический колледж»

Психолог БУ «Няганский
технологический колледж»

Утверждаю:
Зам. директора по УМР БУ «Няганский
технологический колледж»




М.Г.Штепина


В.А.Пономарев


М.С. Кудрявцева

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

Наименование 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)	
		1	2	3	
ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
ЗАЧТЕНО					
4 и более	16 и более	16,0 и менее	18,2 и менее	3,56 и менее	4,41 и менее
НЕ ЗАЧТЕНО					
3 и менее	15 и менее	16,1 и более	18,3 и более	3,57 и более	4,42 и более