

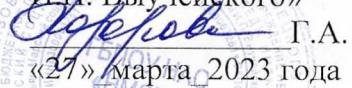
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
«Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж
имени И.П. Выучейского»
(ГБПОУ НАО «НАРЬЯН-МАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ
КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ И.П. ВЫУЧЕЙСКОГО»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ НАО

«Нарьян-Марский социально-
гуманитарный колледж имени
И.П. Выучейского»

 Г.А. Назарова
«27» марта 2023 года



ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ФОРМА: ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Нарьян-Мар
2023 год

Программа вступительных испытаний разработана для поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура» (на базе основного общего образования).

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского».

Разработчики:

Максимовский А.Л. – преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского»;

Мамай И.М. – преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского»;

Зырянов Е.С. – преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительные испытания для поступающих на обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура» проводятся для определения уровня их подготовленности, наличия физических качеств, необходимых для обучения на данной специальности.

Вступительные испытания проходят в форме практических заданий по физической культуре и составлены с учетом половых и возрастных особенностей поступающих.

В практическую часть включено 5 видов испытаний:

- бег на 100 метров;
- бег на 2000 метров (девушки), бег на 3000 метров юноши;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 сантиметров (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Вступительные испытания проходят в один день. Каждое испытание оценивается по пятибалльной шкале. Испытания считаются пройденными, если поступающий выполнил все задания минимум на три балла. По итогам прохождения испытаний поступающий может набрать от 15 до 25 баллов. Итоговые результаты ранжируются по сумме набранных каждым поступающим баллов.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ИСПЫТУЕМЫМ

К вступительным испытаниям по физической культуре допускаются кандидаты, предоставившие в приемную комиссию все необходимые документы, в том числе медицинскую справку, установленной формы (086/У) с обязательным медицинским заключением о возможности обучения по специальности 42.02.01 «Физическая культура».

Для прохождения испытаний кандидат должен иметь при себе спортивную форму, две пары спортивной сменной обуви: для спортивного зала и стадиона.

К выполнению практических нормативов не допускаются лица в алкогольном, наркотическом опьянении.

Поступающий должен пройти все испытания: за отказ выполнять одно из испытаний – практические задания считаются не пройденными. Пересдача вступительного испытания не допускается.

По итогам прохождения вступительных испытаний кандидат может быть рекомендован к зачислению для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

От практических испытаний освобождаются кандидаты, имеющие спортивные разряды и звания: Мастер спорта России, Кандидат в мастера спорта России, обладатель

золотого знака отличия ВФСК ГТО шестой ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно). Им прохождение испытаний засчитывается как успешное, с максимальным количеством баллов (25).

3. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Сроки проведения вступительных испытаний для поступающих на специальность 49.02.01 «Физическая культура» определяются приемной комиссией утверждаются директором колледжа.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ

№ п\п	Задание	Оценка	Девушки	Юноши	Методические рекомендации
1.	Бег 100 метров	«3»	16,9 – 17,9	14,8 – 14,1	Бег на 100 метров выполняется на стадионе или заранее подготовленном участке ровной местности. Упражнение может выполняться как из положения низкого, так и из положения высокого старта. Упражнение может выполняться в парах, при условии, что поступающие не мешают друг другу. Оборудование: флагок, секундомер, ограничительные конусы.
		«4»	16,8 – 15,8	14,0 – 13,2	
		«5»	15,7 и менее	13,1 и менее	
2.	Бег на 2000 метров	«3»	11:10 – 12:25	-	Бег на 2000 метров выполняется на стадионе или заранее подготовленной и вымеренной площадке. Упражнение выполняется из положения высоко старта. Количество участников одного забега не должно превышать 10 человек. Оборудование: флагок, секундомер, ограничительные конусы.
		«4»	09:46 – 11:09	-	
		«5»	09:45 и менее	-	
3.	Бег на 3000 метров	«3»	-	14:11 – 15:20	Бег на 3000 метров выполняется на стадионе или заранее подготовленной и вымеренной площадке. Упражнение выполняется из положения высоко старта. Количество участников одного забега не должно превышать 10 человек. Оборудование: флагок, секундомер, ограничительные конусы.
		«4»	-	12:21 – 14:10	
		«5»	-	12:20 и менее	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	«3»	13 – 9	-	Исходное положение: вис лежа на полу хватом сверху на перекладине высотой 90 сантиметров. Перекладина находится на уровне груди, руки прямые. Упражнение выполняется сгибанием рук без вспомогательного движения тазом. При разгибании руки выпрямляются полностью. Оборудование: гимнастический мат, перекладина, шведская стенка.
		«4»	14 – 19	-	
		«5»	20 и более	-	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	«3»	-	8 – 11	Упражнение выполняется из исходного положения вис хватом сверху на высокой перекладине, ноги прямые, носочки оттянуты. Подтягивание выполняется без «крыжков» и «извилистых вспомогательных движений». После команды судьи о выполнении упражнения туловище опускается, руки выпрямляются в локтевых суставах. Оборудование: гимнастический мат, перекладина, шведская стенка.
		«4»	-	14 – 12	
		«5»	-	15 и более	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«3»	8 – 11	25 – 32	Упражнение выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки параллельны уровню плеч, кисти рук направлены вперед, туловище прямое. Выполнение упражнения зачитываются, если оно выполнено до угла 90 градусов и без вспомогательного движения тазом.
		«4»	12 – 16	42 – 31	
		«5»	17 и более	43 и более	
5.		«3»	32 – 36	35 – 41	

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	«4»	37 – 44	42 – 50	<p>Упражнение выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 45 градусов. Упражнение считается выполненным если двигается в амплитуде от касания лопаток до касание локтями коленей.</p> <p>Оборудование: гимнастический мат, секундомер.</p>
	«5»	45 и более	51 и более	

Протокол
Вступительных испытаний по физической культуре (юноши)
Специальность 40.02.01

Протокол
Вступительных испытаний по физической культуре (девушки)
Специальность 40.02.01