

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПРОГРАММА
проведения физического вступительного испытания
(физическая подготовка)

Нижевартовск, 2024

Организация дополнительных вступительных испытаний профессиональной направленности

Прием вступительных экзаменов по физической подготовке организуется и проводится приемной комиссией в составе преподавателей факультета физической культуры и спорта. Присутствовать во время вступительного испытания кроме экзаменаторов разрешается:

- председателю Приемной комиссии НВГУ (его заместителю);
- ответственному секретарю Приемной комиссии НВГУ.

Программа вступительных испытаний для приема по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Вступительные испытания проводятся в практической форме по физической подготовке с обязательным соблюдением правил техники безопасности. Спортивные сооружения для организации вступительных испытаний, а также задействованные в ходе соревнований спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать требованиям разрешающим их использование.

Обязательным условием организации вступительных испытаний является присутствие в течение всего времени их проведения медицинского работника.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медкомиссию (справка, подтверждающая прохождение обязательного медицинского осмотра, согласно Перечню специальностей и направлений подготовки, при приеме на обучение по которым поступающие проходят обязательные предварительные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном при заключении трудового договора или служебного контракта по соответствующей должности или специальности).

В случае если абитуриент до или во время вступительного испытания пожаловался на плохое самочувствие, его осматривает медицинский работник, дающий заключение о возможности дальнейшего прохождения испытания или его переносе на резервный день для сдачи вступительных испытаний.

Абитуриенты обязаны:

- явиться на вступительное испытание в указанное в расписании дату и время;
- иметь при себе паспорт, который предъявляется перед выполнением каждого норматива;
- быть в спортивной форме;
- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать тишину и работать самостоятельно, в случае

необходимости общаться с экзаменаторами корректно.

При подаче документов в приемную комиссию университета и на консультации предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их права и обязанности, а перед выполнением испытания предоставляется время для разминки к сдаче нормативов.

Условия выполнения экзаменационных нормативов по физической подготовке (предоставляется одна попытка для выполнения каждого норматива):

1. **Прыжок в длину с места.** Разрешается только одновременное отталкивание обеими ногами. Перед началом прыжка ступни ног не должны отделяться от пола, чтобы затем коснуться его вновь (подскок). Результат определяется по месту касания любой частью тела, ближайшему к линии отталкивания. Абитуриент имеет право на три зачетные попытки, из которых лучшая заносится в протокол.

2. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин** – выполняются на гимнастическом мате из исходного положения, лежа на спине руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускается рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевыми суставами коленных с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата. Каждый правильно выполненный наклон отмечается командой «Есть!», подаваемое экзаменатором после фиксации на 0,5 сек И.П. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных наклонов. Результат измеряется числом выполненных без нарушений наклонов.

3. **Подтягивание на перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из положения «вис хватом сверху». Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемое экзаменатором после фиксации на 0,5 сек И.П. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных подтягиваний. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

4. **Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки)** выполняется из исходного положения упора лежа: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум

для контактной платформы (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемой. При сгибании и разгибании рук абитуриентка обязана: из И.П., согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе, разогнув руки вернуться в и.п., зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П. Испытуемым запрещено касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45 градусов, делать «рывки» и «волны» головой, плечами туловищем. Участница может отдыхать в И.П. Каждое правильно выполненное сгибание- разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемое экзаменатором после фиксации на 0,5 сек И.П. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение выполнения упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний-разгибаний рук. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний-разгибаний рук.

Критерии оценки вступительного испытания

Вступительное испытание состоит из 3-х нормативов, каждый оценивается по 5-балльной шкале. Общий результат высчитывается по среднему баллу оценок за каждый норматив. Для подсчета среднего балла суммируют все оценки и делят на их общее количество, используются стандартные правила округления (например: 4,1-4,4 – соответствует оценке «4», 4,5-4,9 – соответствует оценке «5»). Минимальный балл для допуска к участию в конкурсе составляет 3 балла.

Успешное прохождение физических вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	
	Юноши	Девушки
5	192 и выше	157 и выше
4	191	156
3	190	155
2	189	154
1	188 и ниже	153 и ниже
Оценка	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
5	8 и выше	8 и выше
4	7	7
3	6	6
2	5	5
1	4 и ниже	4 и ниже

Оценка	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, за 1 мин.)	
5	35 и выше	32 и выше
4	34	31
3	33	30
2	32	29
1	31 и ниже	28 и ниже

Предметная комиссия по окончании вступительных испытаний результаты обрабатывает и передает их в приемную комиссию университета. После чего результаты тестирования размещаются для ознакомления в главном корпусе НВГУ (Ленина 56) и в Физкультурно-оздоровительном комплексе НВГУ (Ленина 2) на информационных стендах.