

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено  
на заседании приемной комиссии  
от 28.07.2022

Утверждено  
председателем приемной комиссии  
ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»



*Директор С.С. Лузан*

ПРОГРАММА

вступительных испытаний при приеме на обучение в государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский профессионально-педагогический колледж»  
на 2021-2022 учебный год по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая  
культура». Квалификация: Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Новосибирск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                           |   |
|---------------------------------------------------------------------------|---|
| Пояснительная записка .....                                               | 3 |
| Вступительные испытания .....                                             | 3 |
| Организация вступительного испытания .....                                | 3 |
| Организация вступительного испытания по общей физической подготовке ..... | 4 |
| Техника выполнения упражнений по общей физической подготовке .....        | 4 |
| Заключительные положения .....                                            | 5 |
| Приложение № 1 .....                                                      | 7 |

### **Пояснительная записка**

Программа вступительных испытаний при приеме в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский профессионально-педагогический колледж» в 2022 году по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.09.2020 № 457 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»;

Правилами приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский профессионально-педагогический колледж» на 2022-2023 учебный год, утвержденные приказом директора от 04.02.2022 №35 о.д.

### **1. Вступительные испытания**

Перечень вступительных испытаний:

*Общая физическая подготовка (сдача нормативов):* (подтягивание на перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), прыжок с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс)).

Тестирование проводится на стадионе колледжа.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (36 и более баллов – «зачтено», менее 36 баллов - «не зачтено».

### **2. Организация вступительного испытания**

За день до вступительного испытания для абитуриентов проводятся консультации очно или с использованием дистанционных технологий по содержанию программы вступительного испытания, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания.

Расписание вступительного испытания и консультаций утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих на информационном стенде и официальном сайте Учреждения не позднее чем за 10 дней до начала вступительных испытаний. В расписании вступительного испытания указывается:

форма проведения вступительного испытания;  
дата, время и место проведения консультации;  
дата, время и место проведения вступительного испытания.

В расписании вступительного испытания фамилии председателей и членов экзаменационных комиссий не указываются.

Вступительные испытания проводятся в очном формате. Формат вступительных испытаний может быть изменен в зависимости от ситуации с распространением коронавирусной инфекции.

К вступительному испытанию по физической культуре допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, представившие медицинскую справку ф. 086у.

### **3. Организация вступительного испытания по общей физической подготовке**

Поступающему необходимо в установленные сроки явиться на стадион колледжа для выполнения упражнений.

После окончания вступительного испытания экзаменационная комиссия выставляет набранные баллы в ведомости согласно приложению №1. Ведомости сдаются в приемную комиссию для подведения итогов.

Лица, не явившиеся на тестирование, забравшие документы в период проведения вступительных испытаний, в том числе получившие на вступительных испытаниях результат ниже установленного проходного балла, выбывают из конкурса.

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительной оценки, и передача испытания с целью улучшения оценки не допускается.

### **4. Техника выполнения упражнений по общей физической подготовке**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Абитуриент, сгибая руки, касается грудью счетчика, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Дается одна попытка, фиксируется максимальное количество, при условии правильного выполнения упражнения в произвольном темпе.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис на прямых руках хватом сверху». Каждому участнику предоставляется одна попытка, во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в

локтевых суставах. Засчитывается максимальное количество раз выполнения упражнения.

Прыжок с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

*Ошибки* в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

## **5. Заключительные положения**

Результаты вступительных испытаний размещаются на следующий день на информационном стенде и официальном сайте Учреждения.

Лица, не предоставившие документы к вступительным испытаниям по уважительной причине, подтвержденной документально, допускаются к сдаче пропущенных вступительных испытаний индивидуально по разрешению председателя приемной комиссии в пределах установленных сроков проведения вступительных испытаний.

Поступающие, не явившиеся и не предоставившие документы к вступительным испытаниям без уважительных причин, получившие неудовлетворительную отметку, а также забравшие документы по собственному желанию в период проведения вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются и не участвуют в конкурсе. Абитуриенты, забравшие документы по собственному желанию после окончания вступительных испытаний до подведения итогов конкурса, не участвуют в конкурсе.

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительной оценки или с целью улучшения отметки не допускается.

Приложение № 1  
к Программе вступительных испытаний  
при приеме на обучение  
в государственное бюджетное  
профессиональное образовательное  
учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский профессионально- педагогический колледж»  
на 2022-2023 учебный год

**Таблица начисления баллов по вступительному испытанию -  
общая физическая подготовка  
(в форме тестирования)**

**Специальность 49.02.02 «Адаптивная  
физическая культура (очная форма обучения)**

**Проходной балл – 36 (60%) – «зачтено», меньше 36 баллов – «не зачтено».**

| № | ВИД ОФП                                                                                                                        | Баллы | ДЕВУШКИ    | ЮНОШИ      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|------------|
| 1 | Подтягивание на перекладине (юноши)<br>(кол-во раз)<br>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки),<br>(кол-во раз) | 20    | $\geq 16$  | $\geq 14$  |
|   |                                                                                                                                | 18    | 15         | 13         |
|   |                                                                                                                                | 16    | 14         | 12         |
|   |                                                                                                                                | 14    | 13         | 11         |
|   |                                                                                                                                | 12    | 12         | 10         |
|   |                                                                                                                                | 10    | 11         | 9          |
|   |                                                                                                                                | 8     | 10         | 8          |
|   |                                                                                                                                | 6     | 9          | 7          |
|   |                                                                                                                                | 3     | 8          | 6          |
|   |                                                                                                                                | 0     | $\leq 7$   | $\leq 5$   |
| 2 | Прыжки в длину с места (девушки) (юноши), (см)                                                                                 | 20    | $\geq 185$ | $\geq 230$ |
|   |                                                                                                                                | 18    | 170        | 210        |
|   |                                                                                                                                | 16    | 160        | 195        |
|   |                                                                                                                                | 14    | 155        | 185        |
|   |                                                                                                                                | 12    | 150        | 180        |
|   |                                                                                                                                | 10    | 145        | 175        |
|   |                                                                                                                                | 8     | 140        | 170        |
|   |                                                                                                                                | 6     | 135        | 165        |
|   |                                                                                                                                | 3     | 130        | 160        |
|   |                                                                                                                                | 0     | $\leq 125$ | $\leq 155$ |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс)<br>(кол-во раз)                                             | 20    | $\geq 40$  | $\geq 50$  |
|   |                                                                                                                                | 18    | 35         | 45         |
|   |                                                                                                                                | 16    | 30         | 40         |
|   |                                                                                                                                | 14    | 29         | 39         |
|   |                                                                                                                                | 12    | 28         | 38         |
|   |                                                                                                                                | 10    | 27         | 37         |
|   |                                                                                                                                | 8     | 25         | 35         |
|   |                                                                                                                                | 6     | 23         | 33         |
|   |                                                                                                                                | 3     | 20         | 30         |
|   |                                                                                                                                | 0     | $\leq 19$  | $\leq 29$  |