

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

**ПРОГРАММА
проведения физического вступительного испытания
(физическая подготовка)**

Нижевартовск, 2026

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 специальностям среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 40.02.02 Правоохранительная деятельность 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 толчком двумя ногами.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «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 и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Каждый правильно выполненный подъем 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 подъемов.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора.

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.

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, стопы 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 двумя ногами (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 высокой 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 на сайте университета.

*Условия и программа выполнения экзаменационных нормативов по общефизической подготовке для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на нормативах испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приказ Минспорта России от 22.02.2023 №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023 № 72751).

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями.
2. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха.
3. Испытания (тесты) по выбору для лиц с нарушением зрения.
4. Испытания (тесты) по выбору для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.