

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №1»



**ПРОГРАММА**  
**вступительных испытаний**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**

Омск, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Основные положения .....	4
Приложение 1.....	7
Приложение 2.....	10
Приложение 3.....	13
Приложение 4.....	14

## Основные положения

Программа вступительных экзаменов в БПОУ «Омский педагогический колледж №1» разработана на основе нормативных документов:

- Примерные программы учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования, утвержденные Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего образования;

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» 2019 года, нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень), обязательные испытания (тесты).

- Правила приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж №1» на 2019 год (раздел V, п.п. 29-31).

Программа вступительных испытаний обеспечена учебно-методическим комплектом, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 24.12.2010 № 2080:

- Пособие. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2018. – 171 с.

- Учебник. Физическая культура. 10-11 классы, учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. 3-е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 255с.

- Пособие. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2018. – 171 с.

Вступительные испытания проводятся с целью определения уровня физической подготовленности на основе выявления наличия у поступающих лиц определенных физических качеств: скоростных, быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Выполнения нормативов.

Вступительные испытания проводятся в течение одного дня в форме выполнения контрольных упражнений. Условия и способ выполнения контрольных

упражнений определяются экзаменационной комиссией. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Абитуриентам, имеющим звание «Мастер спорта России», при наличии официальной подтверждающей документации, или разряд «кандидат в мастера спорта», присвоенный в 2017 - 2018 гг., выставляется оценка «отлично» в экзаменационной ведомости вступительных испытаний.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие подтвержденные документально непредвиденные обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также, получившие травму во время их выполнения, (подтвержденную документально по решению приемной комиссии БПОУ «ОПК №1»), допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в одном и том же вступительном испытании не разрешается.

## Содержание вступительных испытаний

Содержание вступительных испытаний соответствует требованиям к предметным результатам освоения примерной программы: выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, подлежащих аттестации: скоростные способности, силовые, способности к выносливости и к координации (Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классы (ФГОС), раздел: Физическое совершенствование; прикладно-ориентированная физкультурная деятельность).

Вступительные испытания требуют выполнения пяти контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности (таблица 1): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание гранаты на дальность; бег 100 метров; бег на выносливость 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки).

Результаты выполнения контрольных упражнений вносятся в экзаменационную ведомость вступительных испытаний.

Таблица 1. Контрольные упражнения для абитуриентов, поступающих в БПОУ «ОПК №1» по специальности 49.02.01. Физическая культура

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	16	14	12	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) девушки	-	-	-	29	25	20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	245	235	225	225	215	195
4	Метание гранаты на дальность (м)	48	42	36	32	28	26
5	Бег на 100 м (мин.с)	13.4	13.6	14.0	16.0	16.3	16.7
6	Бег на 3000 м (мин.с) юноши	12.50	13.10	14.30	-	-	-
7	Бег на 2000 м (мин. с) девушки	-	-	-	9.50	10.30	11.30

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) девушки 11 класс  
 49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат (кол-во раз за 1 мин.)	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
 Прыжок в длину с места (см) девушки 11 класс 49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
Метание гранаты девушки 11 класс 49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
Бег 100 м. (сек.) девушки 11 класс 49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
Бег 2000 м (мин., сек.) девушки 11 класс 49.02.01 Физическая культура

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка (балл)</b>

ФИО экзаменаторов, подписи



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши  
 49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат (кол-во раз за 1 мин.)	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
 Прыжок в длину с места (см) юноши 11 класс 49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Результат	Оценка (балл)

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
 Метание гранаты юноши 11 класс 49.02.01 Физическая культура

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка (балл)</b>

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
 Бег 100 м. (сек.) юноши 11 класс 49.02.01 Физическая культура

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка (балл)</b>

ФИО экзаменаторов, подписи

Протокол вступительных испытаний от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
Бег 3000 м (мин., сек.) юноши 11 класс 49.02.01 Физическая культура

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка (балл)</b>

ФИО экзаменаторов, подписи

Сводная ведомость результатов вступительных испытаний девушки 11 класс  
49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Ср. балл аттестата	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) девушки	Прыжок в длину с места	Метание гранаты	Бег 100 м	Бег 200 м	Итоговая оценка (ср. балл)	Прим
									КМС

Дата:

ФИО экзаменаторов, подписи:

Сводная ведомость результатов вступительных испытаний юноши 11 класс  
49.02.01 Физическая культура

№ п/п	ФИО	Ср.балл аттестата	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Прыжок в длину с места	Метание гранаты	Бег 100 м	Бег 3000 м	Итоговая оценка (ср. балл)	Прим
									КМС

Дата:

ФИО экзаменаторов, подписи:

Памятка для абитуриента по подготовке к вступительным экзаменам по специальности 49.02.01 Физическая культура

Для успешного прохождения вступительных испытаний абитуриенту необходимо продемонстрировать предметные результаты освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» среднего общего образования, то есть - уровень индивидуального развития основных физических качеств, подлежащих аттестации в школе: развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Выполнить нормативы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы школьной подготовки выпускник 11 класса должен уметь по общефизической подготовке следующее:

- показать степень общей и специальной физической подготовленности;
- показать степень технической подготовки по разделам школьной программы;
- показать высокий результат в каждом виде программы.
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**уметь определять:**

- уровни физического развития и подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

**демонстрировать физические способности:**

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;

- выносливость, гибкость, координацию.

**Описание способа выполнения контрольных упражнений (нормативов):**

1. **Прыжок в длину с места** совершается из и.п: ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис 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. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

4. **Поднимание туловища (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки за головой в замке». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата (раз за 1 мин.)

5. **Бег 60 метров** проводится по прямой беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырёх человек. Низкий старт. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. **Бег 3000-2000 метров.** Бег выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не

финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до секунды.

**7. Метание гранаты.** Участники V выполняют метание спортивного снаряда весом 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

#### **Список дополнительных к учебникам пособий в помощь абитуриенту**

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с.

3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. – М.: «Советский спорт», 2007. – 140 с.

4. Твой Олимпийский учебник: учеб. Пособие / А.Т. Константинов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родиченко, Л.Б. Кофман, В.И. Столяров. – М. : Советский спорт, 2014. – 224.

5. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 255 с. : ил.

6. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 255 с. : ил.

7. Физическая культура школьника: Учеб. пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж: «Истоки», 2008. – 333с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного спортивного портала.

2. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.

3. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.

4. <http://www.gto.ru/norms> сайт ВФСК ГТО