

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

Согласовано

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Н.А.Бубнова

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_  
Н.И. Горшков



**ПРОГРАММА**  
**вступительных испытаний**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**  
**основное общее образование (9 класс)**  
**(очная форма проведения)**

Омск, 2026

Программа вступительных испытаний разработана с целью обеспечения единых подходов к отбору поступающих для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура, определения порядка и форм проведения вступительных испытаний, позволяющих выявить уровень способностей и готовность поступающих к освоению образовательной программы, обеспечивающей подготовку к профессиональной педагогической деятельности.

Разработчики:

## Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский педагогический колледж №1» (далее БПОУ «ОПК №1») разработана на основе нормативных документов:

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

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» 2020 года, нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 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 2026 год;

Программа вступительных испытаний обеспечена учебно-методическим комплектом:

- Физическая культура. 1-11 классы [Текст]: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - Изд. 2-е. - Волгоград : Учитель, 2011. - 169 с. : табл.

- Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура : учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - 3-е изд. - Москва : Просвещение, 2007 (Тверь : Тверской полиграфкомбинат детской литературы). - 207 с. : ил., табл.

- Лях В. И. Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 191 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 очном формате 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, выставляется «ЗАЧЕТ» 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 подтвержденную документально травму во время их выполнения 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 БПОУ «ОПК № 1». Повторное участие в одном и том же вступительном испытании не допускается.

## Содержание вступительных испытаний

Содержание вступительных испытаний соответствует требованиям, предъявляемым к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» в рамках федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В основу программы положены требования к предметным результатам освоения модулей учебного предмета «Физическая культура» в 5–9 классах, в частности.

Программа разработана для организации и проведения вступительных испытаний для лиц, поступающих на обучение **на базе основного общего образования** (9 классов).

Вступительные испытания требуют выполнения четырех 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); челночный бег 3x10м; бег 60 метров; бег на выносливость 2000 метров (юноши) и 1000 метров(девушки).

В результате вступительного испытания оценивается уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.

Итоговые результаты определяется путем суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение контрольных испытаний, каждое из которых максимально оценивается в 25 баллов. Максимальное количество баллов -100. Проходной бал для получения зачета - 75 баллов.

Результаты выполнения контрольных упражнений вносятся в экзаменационную ведомость и индивидуальный экзаменационный лист абитуриента.

На вступительное испытание по физической подготовке абитуриент должен принести с собой спортивную одежду и обувь. Продолжительность вступительного испытания – 2 часа (120 минут).

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

**Оценка результатов вступительных испытаний по общей физической  
подготовке специальности 49.02.01 Физическая культура**

Баллы	Девушки				Юноши				Баллы
	Бег 60м (сек.)	Бег 1000м (мин.)	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Челночный бег 3x10м (сек.)	Бег 60м (сек.)	Бег 2000м (мин.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Челноч- ный бег 3x10м (сек.)	
25	8,05	3,5	35-33	7,5	7,05	7,0	23	6,5	25
24	8,1	3,6	32-30	7,55	7,1	7,1	22	6,55	24
23	8,15	3,7	29-27	7,6	7,15	7,2	21	6,6	23
22	8,2	3,8	26-24	7,65	7,2	7,3	20	6,65	22
21	8,25	3,9	23-21	7,7	7,25	7,4	19	6,7	21
20	8,3	4,0	20	7,75	7,3	7,5	18	6,75	20
19	8,35	4,05	19	7,8	7,35	7,6	17	6,8	19
18	8,4	4,1	18	7,85	7,4	7,7	16	6,85	18
17	8,45	4,15	17	7,9	7,45	7,8	15	6,9	17
16	8,5	4,2	16	8,0	7,5	7,9	14	7,0	16
15	8,6	4,25	15	8,1	7,6	8,0	13	7,1	15
14	8,7	4,3	14	8,15	7,7	8,15	12	7,15	14
13	8,8	4,35	13	8,20	7,8	8,30	11	7,20	13
12	8,9	4,4	12	8,25	7,9	8,45	10	7,25	12
11	9,0	4,5	11	8,30	8,0	9,0	9	7,30	11
10	9,1	4,55	10	8,35	8,1	9,1	8	7,30	10
9	9,2	4,6	9	8,45	8,2	9,2	7	7,45	9
8	9,3	4,65	8	8,55	8,3	9,3	6	7,55	8
7	9,4	4,7	7	9,1	8,4	9,4	5	8,1	7
6	9,5	4,75	6	9,2	8,5	9,5	4	8,2	6
5	9,6	4,8	5	9,3	8,6	9,6	3	8,3	5
4	9,7	4,7	4	9,4	8,7	9,7	2	8,4	4
3	9,8	4,8	3	9,5	8,8	9,8	1	8,5	3
2	9,9	4,9	2	9,6	8,9	9,9	-	8,6	2
1	10,0	5,0	1	10	9,0	10,0	-	9	1

**Памятка для абитуриента  
по подготовке к вступительным экзаменам  
специальность 49.02.01 Физическая культура**

Для успешного прохождения вступительных испытаний абитуриенту необходимо продемонстрировать предметные результаты освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» основного 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 контрольные упражнения.

В соответствии с требованиями к результатам освоения школьной программы по общей физической подготовке выпускник 9 класса должен уметь 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. Челночный бег 3х10метров выполняется в спортивном зале, в специальном отведенном и размеченном мест. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о пол. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Участник, нарушивший правила соревнований в беге 3х10, снимается с забега, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

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 количество подтягиваний, выполненных с учетом требований.

3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) выполняется в спортивном зале на ровной поверхности. Исходное положение (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.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4. 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.

5. Бег 2000-1000 метров 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.

## 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.

8. Методические рекомендации Физическая культура.. 10-11 классы (М.: Просвещение, 2014)

### 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