

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
**«КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ КО ПОО «Колледж  
строительства и профессиональных  
технологий»



Е.В. Юлдашева

Приказ № 47/02 от «27» 04 2022г.

**ПРОГРАММА**  
**ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**  
по физической культуре для поступающих на специальность  
среднего профессионального образования  
**20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»**

г. Гурьевск,  
2022 г.

## Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по специальности 20.02.02. «Защита в чрезвычайных ситуациях» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020 года № 457 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.12.2013 г. № 1422 «Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств», на основе программы физического воспитания основного общего и среднего общего образования, приказа Минспорта России от 08.07.2014 №575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и Правил приема на обучение в 2022-2023 учебном году ГБУ КО ПОО «Колледж строительства и профессиональных технологий» от 28.02.2022 г.

Вступительные испытания при приеме в ГБУ КО ПОО «Колледж строительства и профессиональных технологий» (далее – Колледж) проводятся с целью выявления у абитуриентов определенных профессионально важных качеств и уровня физической подготовленности, необходимых для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по выбранной специальности.

Для организации и проведения вступительных испытаний в Колледже создаются предметная и апелляционная комиссии, составы которых утверждаются приказом директора Колледжа. Полномочия и порядок деятельности Комиссий регламентируются соответствующими Положениями Колледжа на текущий год.

Во время вступительных испытаний приемная комиссия организует и контролирует пропускной режим на спортивные площадки, на территории которых проводятся вступительные испытания.

### Правила проведения вступительных испытаний

Вступительное испытание по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме экзамена (тестирование физических способностей) в форме сдачи нормативов.

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, подавшие в приемную комиссию документы, а именно: личное заявление и заключение предварительного (периодического) медицинского осмотра (обследования), получившие экзаменационный лист (Приложение 1 к настоящей Программе).

Вступительные испытания проводятся предметной (экзаменационной) комиссией колледжа в период с 11 по 15 августа в соответствии с утвержденным расписанием. Утвержденное расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) доводится до сведения абитуриентов не позднее 5 августа путем размещения на официальном сайте колледжа в разделе «Абитуриенту» и на информационных стендах колледжа. Факт ознакомления с расписанием

подтверждается личной подписью абитуриента в экзаменационном листе (Приложение 1 к настоящей Программе). В экзаменационном листе указываются предмет, место, дата и время сдачи вступительных испытаний.

Вступительное испытание по определению уровня физической подготовленности абитуриента для определения таких физических качеств как сила, скоростные качества, выносливость и гибкость, проводится в форме выполнения контрольных упражнений и оценивается по результатам сдачи четырех контрольных нормативов:

Юноши - подтягивание на высокой перекладине, бег 60м, бег 2000м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

Девушки - бег 60м, бег 2000м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Для получения оценки «Зачет» результат выполнения каждого из 4-х контрольных упражнений должен быть не ниже минимального. Вступительное испытание проводится в один день и оформляется протоколом (Приложение 2 к настоящей Программе).

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после завершения приема документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

В случае если абитуриент не смог явиться на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в приемную комиссию предоставляется подтверждение (например, справка о болезни). На основании поступившего от абитуриента заявления и документа, подтверждающего уважительную причину неявки или ухода с экзамена по уважительной причине приемная комиссия, совместно с председателем экзаменационной комиссией, рассматривает возможность пересдачи вступительного испытания, на который не явился абитуриент, но не позднее сроков проведения вступительных испытаний.

Результаты вступительных испытаний при приеме на очную форму обучения признаются в качестве результатов вступительных испытаний на другие формы получения образования и (или) условия обучения.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться за 15 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт, экзаменационный лист, заключение предварительного (периодического) медицинского осмотра (обследования).

Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- являться в место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе;
- соблюдать правила прохождения вступительного испытания;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- находиться в спортивной форме или одежде (спортивный костюм, майка, шорты, сменные кроссовки);

– знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и проставлением результата «не прошел экзаменационное испытание», о чем делается запись в протоколе.

Язык проведения вступительных испытаний всех видов – русский язык.

На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

Все соревнования программы проводятся согласно правилам по соответствующим видам спорта.

По результатам вступительного испытания, абитуриент имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласия с его результатами. Апелляция принимается приемной комиссией в день оглашения результата вступительного испытания и на следующий день после него. Правила подачи и рассмотрения апелляций Положением об апелляционной комиссии Колледжа.

В случае форс-мажорных обстоятельств в период организации и проведения соревнований (неблагоприятные метеорологические условия) экзаменационная комиссия оставляет за собой право изменения условий, сроков и места проведения соревнований.

### **Содержание вступительных испытаний**

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши).** Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, стопы вместе (Рисунок 1). Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Упражнение выполняется плавно, без рывков, раскачиваний и маховых движений. Испытание выполняется максимальное количество раз, доступное участнику. Экзаменатор засчитывает количество правильно выполненных подтягиваний и результат записывает в экзаменационный лист. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

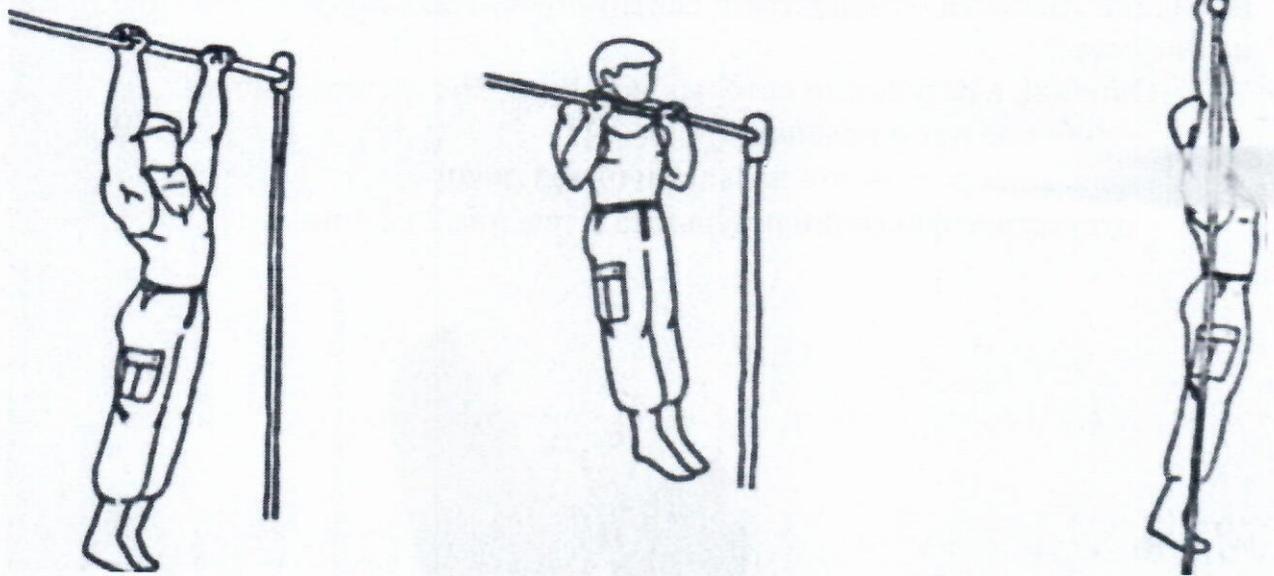
- подбородок испытуемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Не разрешается отдыхать в положении вися более 3 секунд, начинать подтягивание с раскачивания.



**Рисунок 1.**

**Бег на дистанцию 60м.** Проводится по прямой, на беговой дорожке стадиона. В одном забеге участвуют не более 3-х человек. Разрешается высокий и низкий старт. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Марш!» (или стартовому сигналу) начинают забег. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1 сек. Результат испытания: время пробега в секундах. Экзаменатор записывает время пробега в экзаменационный лист. Ошибки, в результате которых испытание не засчитываются:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому испытуемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

**Бег на дистанцию 2000 м.** Выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с низкого (высокого) старта, в составе группы не более 10 (8) человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Марш!» (или стартовому сигналу) начинают забег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Время засекается с точностью до 0,1 секунды и фиксируется в момент пересечения линии финиша. Результат испытания: время бега в минутах и секундах. Экзаменатор записывает время пробега в экзаменационный лист. Абитуриент считается выбывшим (сошедшим с дистанции), если он покинул дорожку, т.е. перешел за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки. Запрещены попытки сокращения дистанции.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье или ступеньке высотой 30-50 см, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде экзаменатора участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Наклонное положение представлено на Рисунке 2.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитываются:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.



**Рисунок 2.**

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.



**Рисунок 3.**

### **Оценивание выполнения нормативов и определение итоговой оценки**

Для получения оценки «Зачет» результат выполнения каждого из 4-х контрольных упражнений должен быть не ниже минимального в соответствии с ниже приведенной Таблицей 1. В случае, если результат выполнения одного из четырёх упражнений ниже минимального, выставляется оценка «Не зачет».

Таблица 1.

### **Значения минимальных результатов выполнения контрольных упражнений**

#### **Юноши:**

№ п/п	Наименование упражнения	Зачёт
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6 и более
2	Бег 60 м (сек.)	9.60 и менее
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.00 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4 и более

#### **Девушки:**

№ п/п	Наименование упражнения	Зачёт
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 и более
2	Бег 60 м (сек.)	10.6 и менее
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	12.10 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+5 и более

**ПРОТОКОЛ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**по физической культуре**

**специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

дата \_\_\_\_\_

**Юноши**

№ п/ п	ФИО поступающего	Упражнение								Итого- вый результат
		Бег 60 м		Бег 2000 м		Подтягивание на перекладине		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
		Время (сек.)	Зачёт/ не зачёт	Время (мин., сек.)	Зачёт/ не зачёт	Кол-во раз	Зачёт/ не зачёт	Результат (см)	Зачёт/ не зачёт	

**Девушки**

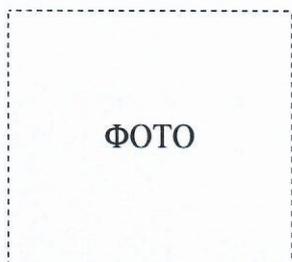
№ п/ п	ФИО поступающего	Упражнение								Итого- вый результат
		Бег 60 м		Бег 2000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
		Время (сек.)	Зачёт/ не зачёт	Время (мин., сек.)	Зачёт/ не зачёт	Кол-во раз	Зачёт/ не зачёт	Результат (см)	Зачёт/ не зачёт	

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



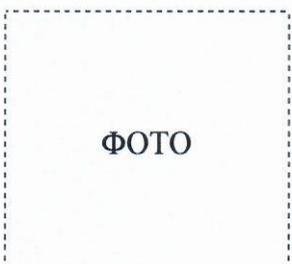
**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ**  
**по физической культуре специальности**  
**20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

ФИО абитуриента: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время: \_\_\_\_\_

№ п/п	Упражнение	Результат	Зачёт/не зачёт	Подпись преподавателя	Подпись абитуриенту
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
2	Бег 60 м (сек.)				
3	Бег 2000 м (мин., сек.)				
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)				



**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ**  
**по физической культуре специальности**  
**20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

ФИО абитуриента: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время: \_\_\_\_\_

№ п/п	Упражнение	Результат	Зачёт/не зачёт	Подпись преподавателя	Подпись абитуриенту
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				
2	Бег 60 м (сек.)				
3	Бег 2000 м (мин., сек.)				
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)				