



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Т.Ю.Адаева

**Программа вступительных физических испытаний для поступающих на специальности  
Защита в чрезвычайных ситуациях, Пожарная безопасность, Физическая культура  
в 2023г.**

**Пояснительная записка**

Вступительное испытание профессиональной направленности организуется с целью выявления уровня общей физической подготовки абитуриентов. Вступительные испытания состоят из четырех контрольных упражнений. Содержание вступительных испытаний составлено на основе нормативов ВФСК ГТО и Президентских состязаний. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

**Содержание**

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши).**

Подтягивание 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.

**Рывок гири(юноши).**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено: 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста.

Ошибки: 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки)**

Из положения упор лежа, сделать максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (отжимания) (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

При выполнении упражнения запрещено:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

Каждому участнику предоставляется одна попытка.

### **Челночный бег 10 по 10 метров**

Старт - высокий. Команды: «На старт!» и «Марш!». После старта следует преодолеть рабочий отрезок в 10 метров, коснуться одной ногой за линию, после касания произвести крутой поворот в обратную сторону и продолжить бег. Окончанием дистанции является финиширование.

### **Метание малого мяча (150 г) на дальность (ширина коридора 10 м)**

Метание мяча выполняется в секторе для метания. Каждому участнику предоставляется три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае отсутствия результата (например, три заступа или три попытки за пределы сектора для метания) участнику в графе «Результат» протокола выполнения контрольных упражнений выставляется ноль, а в графе «Отметка» - ноль баллов. Результат округляется с точностью до целого метра.

### **Бег 1000 м**

Бег выполняется на беговой дорожке 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 1 секунды.

Учитывается зачетная система сдачи 4 видов спортивных нормативов

### **Нормативы по общей физической подготовке**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
1	Кросс 1000 м	3,50 мин	4.30 мин
2	Подтягивание в висе на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (количество раз)	12 40	-
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (количество раз)	-	20
3	Челночный бег 10 x 10 м	28 сек	31 сек
4	Метание мяча 150 гр.	35 м	25 м