



СВЕТЛАДАЮ  
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 2025г.

### Пояснительная записка

Вступительное испытание профессиональной направленности организуется с целью выявления уровня общей физической подготовки абитуриентов. Вступительные испытания состоят из трех контрольных упражнений. Содержание вступительных испытаний составлено на основе нормативов ВФСК ГТО. 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 накладные; 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 платформы для отжиманий).

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.

### Бег на 100 м

Бег выполняется на беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Участники стартуют по 2 человека.

*Ошибки*, в результате которых испытание не засчитывается:

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

### 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

№	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1	Кросс 1000 м	3,50 мин	4,50 мин
2	Подтягивание в висе на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (количество раз)	10 40	-
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (количество раз)	-	12
3	Бег 100 м	14,5 сек	17,9 сек