



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 2024г.**

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) одновременное 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

№	Контрольные нормативы	юноши	девушки
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