



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Галжиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 13. Контакт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas



УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОАНО «ТПСК»
А.В. Мурадалиева
«20» февраля 2024 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по физической культуре для абитуриентов, поступающих на специальности
среднего профессионального образования 20.02.02 Защита в чрезвычайных
ситуациях, 20.02.04 Пожарная безопасность**

СОГЛАСОВАНО:

На педсовете ПОАНО «ТПСК»
Протокол № 07-у от 20.02.2024 г

Махачкала 2024 г

Введение

Программа вступительных испытаний по специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях, разработана на основе программы физического воспитания основного общего и среднего общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и Правил приема в ПОАНО «ТПСК» в 2024 году» от 20.02.2024 г.

Правила проведения вступительных испытаний

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

Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов. Для получения зачёта необходимо набрать по каждому нормативу не менее 5 баллов. Вступительное испытание оформляется протоколом.

Минимальное количество баллов при выполнении упражнений – 20, максимальное – 100.

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

Лица, забравшие документы после завершения приема документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в период до их полного завершения.

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

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией техникума.

Вступительные испытания проводятся при приеме на первый курс с 01 июня по 15 августа.

Утвержденное расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) доводится до сведения абитуриентов не позднее 25 августа. Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приемной комиссии. Факт ознакомления с расписанием подтверждается личной подписью абитуриента в экзаменационном листе (Приложение В), который абитуриент получает в приемной комиссии при оформлении личного дела. В экзаменационном листе указываются предмет, место, дата и время сдачи вступительных испытаний.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться за 15 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт, экзаменационный лист, медицинскую справку о состоянии здоровья.

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.

Абитуриенты, не согласные с результатом вступительного испытания, имеют право на апелляцию в соответствии Положением об апелляционной комиссии.

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.

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.

Правила выполнения вступительного испытания.

Бег на дистанцию 1000 м. Выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с низкого (высокого) старта, в составе группы. Перед началом бега участники располагаются в 2-3 метрах от линии старта. По команде «НА СТАРТ» бегуны занимают исходное положение так, чтобы одна нога находилась у стартовой линии, не наступая на нее, а другая бала бы отставлена на полшага назад. По команде «МАРШ» бегун активно выталкивается и начинает бег, стремясь занять выгодную позицию.

Бег проводится по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь. Абитуриент, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Абитуриент считается выбывшим (сошедшим с дистанции), если он покинул дорожку, т.е. перешел за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки.

Запрещены попытки сокращения дистанции.

Подтягивание на перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху. (Рисунок 1). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком перекладины и зафиксированным. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися более 3 секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

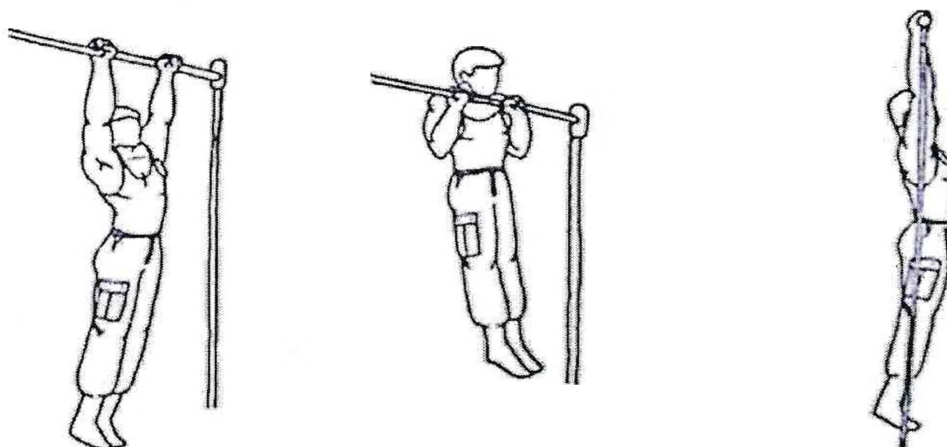


Рисунок 1

Подъем туловища из положения лёжа (девушки). Поднимание туловища «лёжа на спине, руки за головой» за 30 сек. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Упражнение считается выполненным при поднимании туловища до вертикального положения (угол 90°) и касание локтем о колено, следующее движение выполняется после опускания туловища и касания локтями мата. Упражнение выполняется непрерывно (без отдыха). В случае остановки упражнение считается завершённым;

Челночный бег 3Х10м. Перед стартом участниками занимает положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. На старте два кубика. После команды «Марш» участник берет кубик, проводится разгон, пробег дистанции, торможение, кладет кубик на линию разметки (Рисунок 2), разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела и нахождение на ней 2 кубиков.

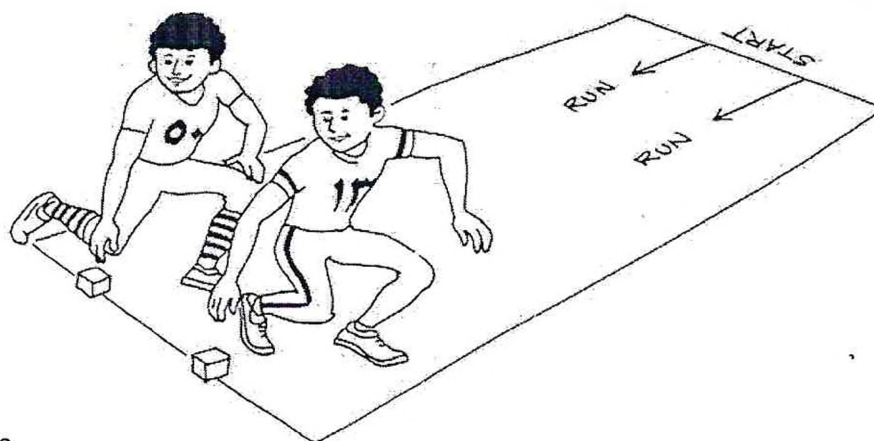


Рисунок 2

Гибкость (см). Из положения стоя на гимнастической скамейке или ступеньке высотой 30-50 см производится наклон вперед без сгибания ног в коленях до касания пальцев рук отметки ниже уровня стоп. Наклонное положение удерживается не менее 2 с. (Рисунок 3). Фактическое значение определяется по расстоянию от нулевой отметки (уровня стоп) до точки касания. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

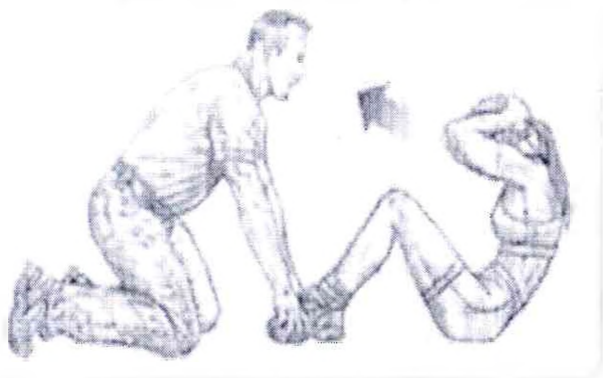


Рисунок 3

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПРИ СДАЧЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
по специальностям: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (на базе 9 класса)
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях; 20.02.04 Пожарная
безопасность (на базе 9 класса)**

на 2023-24 учебный год

| № п/п | Наименование упражнений | Девушки (только по ЗЧС) | | | Юноши | | |
|----------|---|-------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | | 5 (отлично) | 4 (хорошо) | 3 (удовл.) | 5 (отлично) | 4 хорошо) | 3 (удовл.) |
| | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| | Отжимание: сгибание и сгибание рук в упоре лежа на полу на перекладине (количество раз) | 15 | 13 | 11 | - | - | - |
| | Бег 100 м (секунды) | 16.2 | 17.0 | 18.0 | 13.8 | 14.2 | 15.0 |
| | Бег 1000 м (минуты, сек.) | 4.20 | 4.30 | 5.20 | 4.00 | 4.15 | 4.30 |
| | Прыжок в длину с места (см.) | 180 | 170 | 160 | 230 | 210 | 200 |