

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОСКРЕСЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора
ГБПОУ МО
«Воскресенский колледж»
от «28 » февраля 2026г. № 41/6-о
Директор
ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»
А.Ю.Лунина

**ПРОГРАММА
о вступительных испытаниях
специальности 20.02.04 Пожарная безопасность**

**г. о.Воскресенск
2026 год**

Введение

Программа о вступительных испытаниях специальности **20.02.04 Пожарная безопасность в ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»** 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 граждан в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Воскресенский колледж» на 2026/2027 учебный год».

1. Правила проведения вступительных испытаний

При приеме в ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» **20.02.04 Пожарная безопасность** проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия **физических** качеств.

Вступительные испытания проводятся в форме сдачи нормативов: 100м, 1000 м (юноши), 500 м (девушки), прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание (юноши), рывок гири 16 кг(юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), кувырки,

1.1. Вступительные испытания оформляются протоколом, в котором фиксируются результаты испытаний.

1.2. Результаты вступительных испытаний оцениваются по системе «средний бал за вступительные испытания».

1.3. Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

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

1.5. Лица, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах на следующем этапе сдачи вступительных испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

1.6. Вступительные испытания проводятся при приеме на первый курс очной формы обучения 11-14 августа 2026г.

Утвержденное расписание вступительных испытаний (дата, время, место проведения экзамена, консультации) доводится до сведения абитуриентов очной формы обучения не позднее , чем за 3 дня до даты начала проведения вступительного испытания. Расписание вступительных испытаний размещается на официальном сайте Колледжа . Абитуриент получает экзаменационный непосредственно перед началом проведения вступительного испытания. В экзаменационном листе указываются перечень упражнений, место, дата и время сдачи вступительных испытаний.

1.7. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- ✓ явиться за **30 минут** до его начала;
- ✓ иметь при себе **паспорт, медицинскую справку, спортивную форму и спортивную обувь, питьевую воду.**

1.8. Во время проведения вступительных испытаний абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- ✓ являться на место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе;
- ✓ соблюдать правила общественного порядка на вступительных испытаниях;
- ✓ не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения

вступительных испытаний без разрешения руководителя испытаний;

- ✓ находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, 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 «удален», о чем делается запись в протоколе. Абитуриент, удаленный со вступительных испытаний, выбывает из списка рассматриваемых к зачислению на данную профессию.

1.9. Язык проведения вступительных испытаний – русский.

2. Правила выполнения вступительного испытания.

Бег на дистанцию 100м. Проводится на беговой дорожке стадиона. Стартер подает команду «НА СТАРТ». Положение старта произвольное (низкий или высокий старт). После того как участники займут стартовые позиции, стартер поднимает сигнальный флажок и подает следующую команду «ВНИМАНИЕ». Участники принимают наиболее удобное положение для начала бега. После полного прекращения движений стартер дает сигнал к началу бега отрывистой громкой командой «МАРШ», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого сигнального флажка.

При прохождении дистанции абитуриенты стартуют по своим дорожкам, определенным руководителем испытаний. Каждый абитуриент должен бежать по своей дорожке до финиша.

Результат абитуриенту не засчитывается, если им был осуществлен переход на другую дорожку.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 1

Рывок гири 16 кг. Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 1

Бег на дистанцию 1000 м./500 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.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 1

Прыжок в длину с места. Совершается из исходной позиции: ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. Абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 2

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки). Выполняется из исходного положения «упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию». Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 1

Подтягивание из виса 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. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 1

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 2

Последовательное выполнение пяти кувырков.

Участник встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет пять кувырков вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения пяти кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол. Техника выполнения одного кувырка вперед: из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Оценка выставляется согласно результатам приведенным в таблице 1 и 2

В случае хорошей погоды испытания выполняются на стадионе:

Таблица 1

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 15-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)	3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	17,6	16,8	15,7
2.	Бег на 1000 м (мин., сек.)	4.30	4.00	3.35	-	-	-
	Бег на 500 м (мин., сек.)	-	-	-	2.35	2.20	2.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	11	-	-	-
	или рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	13	18	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	11	13	18
4.	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	6	8	10	18	16	14

В случае плохой погоды испытания проводятся в спортивном зале колледжа:

Таблица 2

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 15-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)	3 (уд)	4 (хор)	5 (отл)
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	170	180	190
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
	или рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	15	25	35			
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	11	13	18
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	47	52	58	46	52	56
4.	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	14	12	10	18	16	14
5.	Челночный бег 4*9 (сек)	9.8	9.6	9.4	10.2	10.0	9.8

Итоговая оценка выставляется как среднее арифметическое из полученных оценок по физическим испытаниям.