

государственное бюджетное учреждение Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«КОЛЛЕДЖ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И ПРИРОДООБУСТРОЙСТВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ КО ПОО
«Колледж агротехнологий и
природообустройства»
Грубинов Л.В., 24.02.2026 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 066413a7cee083e2a67d9f89a7d65619984cd9a7
Владелец: Грубинов Леонид Владимирович
Действителен с 21.01.2025 года по 16.04.2026 года

**Программа вступительных испытаний
по физической культуре для абитуриентов, поступающих
на специальность среднего профессионального образования
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

2026 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 2026 году в Государственное бюджетное учреждение профессиональную образовательную организацию «Колледж агротехнологий и природообустройства» на 2026-2027 учебный год» от 24.02.2026 года.

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 10 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 5 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.

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 виса более 3 секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

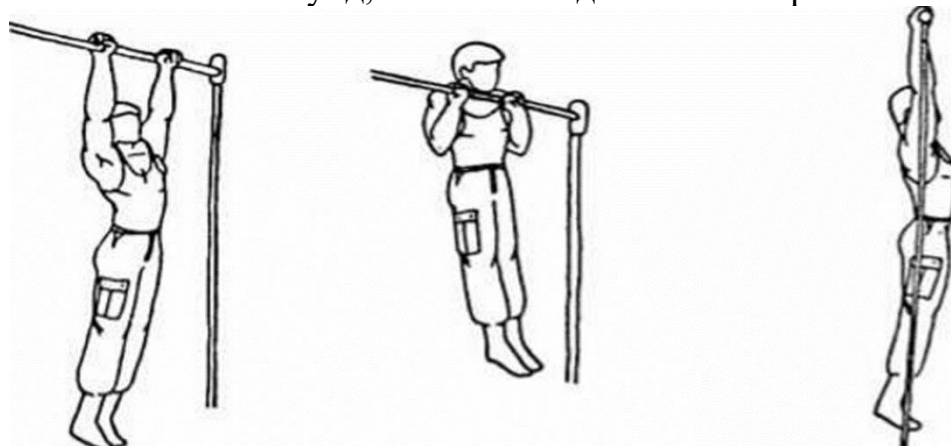


Рисунок 1

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Отжимания выполняются из исходного положения: упор, лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры (фотография 1). Судья засчитывает количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.



Фотография 1

Сгибая руки, надо коснуться грудью пола или контактной платформы (фотография 2). Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. И, зафиксировав его на одну секунду, продолжить выполнение испытания.



Фотография 2

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на одну секунду исходного положения;
- разновременное разгибание рук;
- разведение локтей на больший, чем 45 градусов, угол;

Челночный бег 3X10м. Перед стартом участниками занимается 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 3), 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.

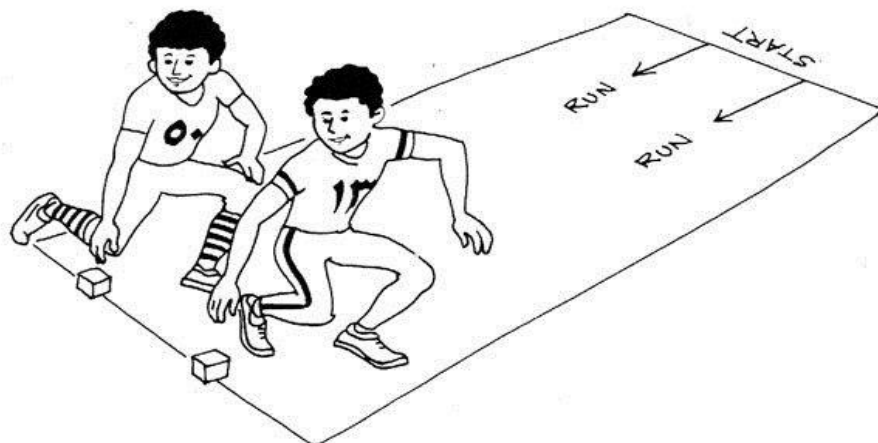


Рисунок 3

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. (Фотография 3). Фактическое значение определяется по расстоянию от нулевой отметки (уровня стоп) до точки касания. Фиксируется лучший результат из трех попыток.



Фотография 3

**Нормативы прохождения испытаний абитуриентов,
поступающих на базе основного общего образования**

Юноши

No п/п	Упражнение	Баллы				
		25	20	15	10	5
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,20	3,35	3,45	3,55	4,10
2	Подтягивание на перекладине (кол- во раз)	14	12	10	8	6
3	Челночный бег 3X10м. (сек.)	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
4	Гибкость (см)	25	20	15	10	5

Девушки

No п/п	Упражнение	Баллы				
		25	20	15	10	5
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,00	4,30	5,00	5,30	6,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	15	12	9	6
3	Челночный бег 3X10м. (сек.)	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
4	Гибкость (см)	28	23	18	13	8

**Нормативы прохождения испытаний абитуриентов,
поступающих на базе среднего общего образования**

Юноши

No п/п	Упражнение	Баллы				
		25	20	15	10	5
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,15	3,30	3,40	3,50	4,05
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	19	16	13	10	7
3	Челночный бег 3X10м. (сек.)	6,80	7,30	7,80	8,30	8,80
4	Гибкость (см)	25	20	15	10	5

Девушки

No п/п	Упражнение	Баллы				
		25	20	15	10	5
1	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,55	4,25	4,55	5,25	5,55
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	16	13	10	7
3	Челночный бег 3X10м. (сек.)	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50
4	Гибкость (см)	28	23	18	13	8

Приложение А

ПРОТОКОЛ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ
по физической культуре
специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

дата _____

Юноши

№ п/п	ФИО обучающегося	Упражнение								Итого (общее количество баллов)
		Бег 1000 м (мин., сек.)	балл	Челночный бег 3X10м. (сек.)	балл	Гибкость (см)	балл	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	балл	

Девушки

№ п/п	ФИО обучающегося	Упражнение								Итого (общее количество баллов)
		Бег 1000 м (мин., сек.)	балл	Челночный бег 3X10м. (сек.)	балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (число раз)	балл	Гибкость (см)	балл	

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

ФОТО

Приложение В

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре

специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

ФИО абитуриента: _____

Место проведения: _____

Дата и время: _____

№ п/п	Упражнение	Результат	Баллы	Подпись преподавателя	Подпись абитуриента
1.	Бег 1000 м (мин., сек.)				
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
3.	Челночный бег 3X10м. (сек.)				
4.	Гибкость (см)				

ФОТО

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре

специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

ФИО абитуриента: _____

Место проведения: _____

Дата и время: _____

№ п/п	Упражнение	Результат	Баллы	Подпись преподавателя	Подпись абитуриента
1.	Челночный бег 3X10м. (сек.)				
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)				
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (число раз)				
4.	Гибкость (см)				