

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРОХЛАДНЕНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБПОУ ПМК  
А.М. Кунижев  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ПРОГРАММА**

проведения вступительных испытаний по специальности среднего  
профессионального образования 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

## Содержание

|    |                                                                   |       |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | Пояснительная записка                                             | 4     |
| 2. | Нормативно-правовые основы организации<br>вступительных испытаний | 5     |
| 3. | Общие подходы к организации вступительных испытаний               | 6-8   |
| 4. | Организация и проведение вступительных испытаний                  | 9     |
|    | Приложение                                                        | 12-13 |

## **1. Пояснительная записка**

Программа вступительных испытаний по специальности по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях направлена на регламентирование организационно- и иных вопросов организации и проведения вступительных испытаний при приеме абитуриентов на обучение по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Цель вступительного испытания - определение наличия у абитуриентов определенных профессиональных важных качеств и уровня физической подготовленности, необходимых для успешного освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности.

## **2. Нормативно-правовые основы организации вступительных испытаний**

Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 5 декабря 2022 г.);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;

- Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457 (ред. от 20 октября 2022 г.);

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 535;

- Перечень вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 декабря 2000 г. № 16-51-331ин/16-13 «О рекомендациях по организации деятельности приемных, предметных экзаменационных и апелляционных комиссий образовательных учреждений среднего профессионального образования».



### 3. Общие подходы к организации 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 Колледжа.

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 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.

## 2. Организация и проведение вступительных испытаний

**Бег на дистанцию 1000 м.** Выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с 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 спуска на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении виса более 3 секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

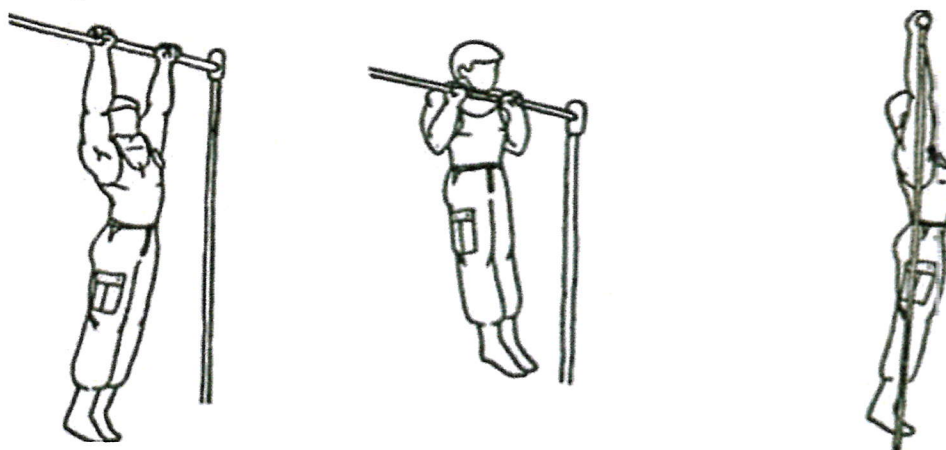


Рисунок 1

**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  $90^\circ$ ) 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;

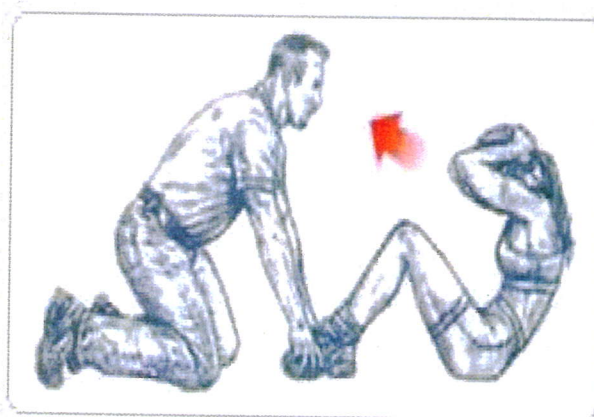


Рисунок 2

**Челночный бег 3Х10м.** 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.

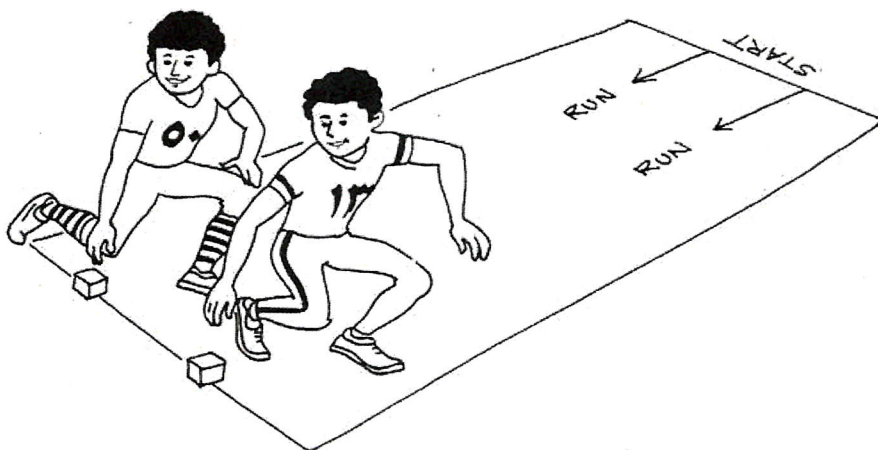
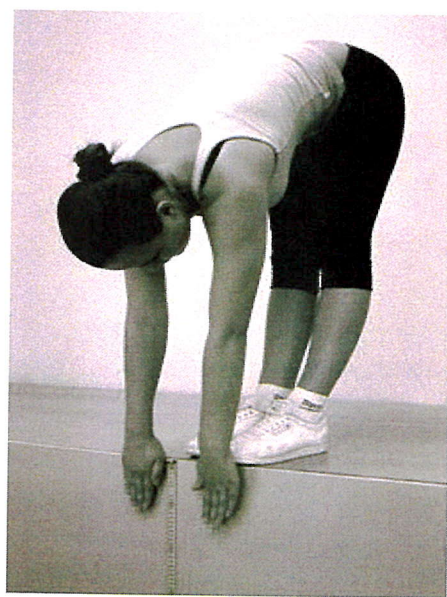


Рисунок 3

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



Фотография 1



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

**Юноши**

| № 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**

| № п/п | Упражнение                                    | Баллы |      |      |      |       |
|-------|-----------------------------------------------|-------|------|------|------|-------|
|       |                                               | 25    | 20   | 15   | 10   | 5     |
| 1     | Челночный бег 3X10м. (сек.)                   | 8,00  | 8,50 | 9,00 | 9,50 | 10,00 |
| 2     | Бег 1000 м (мин., сек.)                       | 4,00  | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00  |
| 3     | Подъём туловища из положения лёжа (число раз) | 37    | 32   | 27   | 22   | 17    |
| 4     | Гибкость (см)                                 | 25    | 20   | 15   | 10   | 5     |

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

**Юноши**

| № п/п | Упражнение                               | Баллы |      |      |      |      |
|-------|------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
|       |                                          | 25    | 20   | 15   | 10   | 5    |
| 1     | Бег 1000 м (мин., сек.)                  | 3,15  | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 4,00 |
| 2     | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15    | 13   | 11   | 9    | 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**

| № п/п | Упражнение                  | Баллы |      |      |      |      |
|-------|-----------------------------|-------|------|------|------|------|
|       |                             | 25    | 20   | 15   | 10   | 5    |
| 1     | Челночный бег 3X10м. (сек.) | 7,40  | 7,90 | 8,40 | 8,90 | 9,40 |
| 2     | Бег 1000 м (мин., сек.)     | 3,40  | 4,10 | 4,40 | 5,10 | 5,40 |

|   |                                                     |    |    |    |    |    |
|---|-----------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 3 | Подъём туловища<br>из положения лёжа<br>(число раз) | 38 | 33 | 28 | 23 | 18 |
| 4 | Гибкость (см)                                       | 25 | 20 | 15 | 10 | 5  |

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

дата \_\_\_\_\_

Юноши

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

Девушки

| №<br>п/п | ФИО<br>обучающегося | Упражнение                          |      |                                   |      |                                                                 |      |                  |      | Итого<br>(общее<br>количество<br>баллов) |
|----------|---------------------|-------------------------------------|------|-----------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|------|------------------|------|------------------------------------------|
|          |                     | Бег<br>1000<br>м<br>(мин.,<br>сек.) | балл | Челночный<br>бег 3X10м.<br>(сек.) | балл | Подъём<br>туловища<br>из<br>положения<br>лёжа<br>(число<br>раз) | балл | Гибкость<br>(см) | балл |                                          |
|          |                     |                                     |      |                                   |      |                                                                 |      |                  |      |                                          |
|          |                     |                                     |      |                                   |      |                                                                 |      |                  |      |                                          |
|          |                     |                                     |      |                                   |      |                                                                 |      |                  |      |                                          |
|          |                     |                                     |      |                                   |      |                                                                 |      |                  |      |                                          |
|          |                     |                                     |      |                                   |      |                                                                 |      |                  |      |                                          |

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_

Члены комиссии: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



ФОТО

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ****по физической культуре****специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

ФИО абитуриента: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата и время: \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Упражнение                               | Результат | Баллы | Подпись<br>преподавателя | Подпись<br>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: \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Упражнение                                    | Результат | Баллы | Подпись<br>преподавателя | Подпись<br>абитуриента |
|----------|-----------------------------------------------|-----------|-------|--------------------------|------------------------|
| 1.       | Челночный бег 3X10м. (сек.)                   |           |       |                          |                        |
| 2.       | Бег 1000 м (мин., сек.)                       |           |       |                          |                        |
| 3.       | Подъём туловища из положения лёжа (число раз) |           |       |                          |                        |
| 4.       | Гибкость (см)                                 |           |       |                          |                        |