

Министерство образования и спорта Республики Карелия
ГБПОУ РК «Петрозаводский лесотехнический техникум»



Утверждаю
Директор ГБПОУ РК
«Петрозаводский
лесотехнический техникум»
О.А. Лутфуллин
_____ 2026 г.

Программа
для подготовки к вступительным испытаниям
по дисциплине «Физическая культура»
специальности
20.02.04. «Пожарная безопасность»

Составила преподаватель:

А.А. Путря

**Программа вступительных испытаний предназначена для поступающих в ГБПОУ
РК «Петрозаводский лесотехнический техникум» по специальности
20.02.04. «Пожарная безопасность».**

Целью проведения вступительного испытания является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

1. Порядок, условия проведения вступительных испытаний по физической культуре

1.1. Вступительные испытания проводятся в форме сдачи спортивных нормативов.

1.2. Вступительное испытание организуется и проводится в течение одного дня на предоставленной спортивной площадке.

1.3. В комиссию входит не менее двух преподавателей по физической культуре.

1.4. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

- на вступительные испытания необходимо явиться строго по расписанию, имея при себе документ, удостоверяющий личность;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

1.5. За нарушение правил проведения испытаний абитуриент удаляется с вступительного испытания с аннулированием результатов за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.

1.6. На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

1.7. Лица, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, зачислению не подлежат. При наличии уважительных причин, подтвержденных документами, поступающие могут допускаться к сдаче пропущенных вступительных испытаний по разрешению ответственного секретаря приемной комиссии в пределах сроков проведения вступительных испытаний.

1.8. Повторение вступительных испытаний не разрешается. Расписание вступительных испытаний (дата, время, группа и место проведения вступительного испытания и консультаций, дата объявления результатов) утверждается председателем приемной комиссии и размещается на официальном сайте техникума.

1.9. Тестовые упражнения выполняются в спортивной форме и обуви.

Абитуриентам предоставляется до 10 минут на проведение разминки и подготовки к выполнению каждого тестового упражнения.

2. Содержание проверки уровня физической подготовки

Перечень контрольных испытаний для оценки двигательных способностей.

2.1. Бег 1000 м (минуты/секунды)

Проводится с общего старта на дорожке манежа. В забеге участвуют не более 8 человек.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад. По команде «Марш» начать бег.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья.

Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «не зачтено».

Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначается линией разметки. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой. Забегу должна предшествовать разминка.

2.2. Подтягивание (на высокой перекладине) юноши

Оборудование: перекладина высокая.

Выполнение: Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины.

Требования безопасности: проверить надежность крепления перекладины.

2.3. Подтягивание (на низкой перекладине) девушки

Выполняется из виса лежа, лицо смотрит вверх, хват сверху, кисти рук расположены на ширине плеч, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение (далее и.п.), зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых подтягивание не засчитывается:

- нарушение требований к и.п.
- нарушение техники выполнения испытания
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова-туловище-ноги»
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины
- отсутствие фиксации на 1 секунду и.п.

3. Критерии оценивания вступительного испытания по физической культуре.

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

Результаты каждого испытания оцениваются по бально-зачетной системе и выставляются на основе суммы баллов зачетных испытаний, набранных абитуриентом.

Итоговое оценивание подводится по дихотомической шкале: «зачет» / «незачет». Зачет ставится в случае, если количество баллов по 10-балльной шкале равно 6 и более.

Детальная оценка проводится по 10-балльной шкале и формируется из суммы баллов, полученных абитуриентом за каждое из двух испытаний. Нормы оценки испытаний по 10-балльной шкале приведены в Приложении 1.

Приложение 1.

Критерии оценивания

№ п/п	Виды испытаний	Балл
1	Бег 1000 метров (мин.,сек.)	3-5
2.	Подтягивание (кол-во раз)	3-5
итого		6-10

№ п/п	Виды испытаний	юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 1000 метров (мин.,сек.)	4.00-3,51	3.50-3.37	3.36- и меньше	4,50-4,41	4,40-4,24	4,23-и меньше
2.	Подтягивание (кол-во раз)	8-11	12-14	15-и больше	10-13	14-19	20-и больше