

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИВАНОВСКАЯ ПОЖАРНО-
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И
ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по физической подготовке для лиц, поступающих
в ФГБОУ ВО Ивановскую пожарно-спасательную академию
ГПС МЧС России на обучение по программе среднего профессионального
образования 20.02.04 «Пожарная безопасность» в 2021 году

1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩИХ

знать:

– роль и значение физической культуры в развитии личности, в подготовке её к жизни и профессиональной деятельности;

– систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

уметь:

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– использовать средства физической культуры;

владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

2.1. Перед проведением вступительного испытания поступающим выдается номер, сообщаются правила и порядок выполнения испытаний, права и обязанности поступающих, а также предоставляется не менее 15 минут для самостоятельной разминки.

2.2. Для выполнения каждого упражнения вступительного испытания предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении, помехе и т.д.) экзаменационная комиссия может разрешить поступающему выполнить упражнение повторно. Выполнение упражнения с целью улучшения полученной оценки не допускается.

2.3. Апелляция подаётся в следующих случаях:

- получения травмы, резкое ухудшение самочувствия во время испытания (должно быть зафиксировано медицинским работником), при условии, если кандидат не приступал к выполнению упражнения.

2.4. Условия выполнения упражнений, вынесенных на вступительные испытания:

2.4.1. Подтягивание на перекладине: исходное положение в висе на перекладине хватом сверху, упражнение выполняется без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать гриф перекладины, после выполнения подтягивания руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Измерение в количестве подтягиваний.

Перед началом выполнения упражнения подается команда: «Вис принять». По этой команде абитуриент принимает исходное положение и начинает выполнять упражнение. Преподаватель-экзаменатор вслух объявляет каждое засчитанное подтягивание.

Прием упражнения проводится одновременно на трех перекладинах тремя преподавателями-экзаменаторами.

2.4.2. Бег на дистанцию 100 метров выполняется на ровном прямом участке местности, старт низкий с использованием стартовых колодок или высокий, измерение в 0,1 сек. Количество участников в одном забеге – двое.

Перед началом выполнения упражнения подаются предварительные команды: – «На старт!» и «Внимание!», и затем дается исполнительная команда: «Марш» к началу выполнения упражнения.

По команде «На старт!» поступающие занимают удобную для них позицию у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии.

Убедившись в готовности абитуриентов, преподаватель-экзаменатор подает команду «Внимание!». В положении стартовой готовности абитуриенты должны прекратить всякое движение.

По команде «Марш!» поступающие мгновенно начинают движение вперед.

2.4.3. Бег на 3000 м (7,5 кругов) и на 2000 м (5 кругов) выполняется по замкнутой дорожке длиной 400 метров в составе группы, старт высокий, результат фиксируется в минутах и секундах.

Перед началом выполнения упражнения подаётся предварительная

команда – «На старт!», затем дается исполнительная команда «Марш!» к началу выполнения упражнения.

По команде «На старт!» поступающие занимают исходное положение у линии старта, не касаясь ногами стартовой линии, прекращают всякое движение. Убедившись в готовности абитуриентов, преподаватель-экзаменатор подаёт исполнительную команду «Марш!».

Поступающий снимается со вступительного испытания, если он при выполнении упражнения сократил дистанцию.

2.4.4. Поднимание туловища из положения лежа выполняется девушками на оборудованной гимнастическим матом площадке. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, лопатки касаются мата. По команде преподавателя-экзаменатора сделать максимальное количество подъемов туловища, принимая положение сидя, касаясь руками носков ног. После каждого подъема туловища принимать исходное положение. При выполнении упражнения допускается: незначительное сгибание ног в коленном суставе.

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Перечень вступительных испытаний предъявляемых к поступающим представлен в таблицах 1, 2.

Требования, предъявляемые к поступающим при выполнении вступительных испытаний по физической подготовке, представлены в таблицах 3, 4.

Вступительные испытания по физической подготовке проводятся в зачетной форме. Главным условием выполнения испытаний является преодоление зачетного минимума физической подготовленности в каждом контрольном упражнении.

Если кандидат в одном из контрольных упражнений не показал предложенного минимума, то к следующему контрольному упражнению он не допускается, получает оценку «неудовлетворительно» и выбывает из дальнейшего конкурса.

Таблица 1

Перечень вступительных испытаний для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения
1	Бег на дистанцию 100 м
2	Бег на дистанцию 3000 м
3	Подтягивание на перекладине

Таблица 2

Перечень вступительных испытаний для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения
1	Бег на дистанцию 100 м
2	Бег на дистанцию 2000 м
3	Поднимание туловища из положения лежа (за одну минуту)

Таблица 3

Требования, предъявляемые к абитуриентам при выполнении вступительных испытаний по физической подготовке для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег на 100 метров	14.8 сек
2	Подтягивание на перекладине	8 раз
3	Бег 3000 метров	12 мин. 45 сек.

Таблица 4

Требования, предъявляемые к абитуриентам при выполнении вступительных испытаний по физической подготовке для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег на 100 метров	17 сек
2	Поднимание туловища из положения лежа	25 раз
3	Бег 2000 метров	12 мин. 20 сек.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

4.1. В процессе сдачи вступительных испытаний поступающие обязаны:

- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированным, соблюдать форму обращения с экзаменуемым преподавателем в соответствии с требованиями строевого устава;

- находиться на вступительных испытаниях в спортивной форме, определенной преподавателем-экзаменатором, без его разрешения не отлучаться с места выполнения упражнения;

- при выполнении упражнения стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

4.2. В процессе сдачи вступительных испытаний поступающий имеет право:

- сообщить экзаменационной комиссии о получении травмы, резкого ухудшения самочувствия во время испытаний (должно быть зафиксировано медицинским работником), при условии, если абитуриент не приступал к выполнению упражнения.

- попросить у экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения упражнения в случае падения, срыва, помехи, но не позднее времени окончания приема вступительного испытания.

**5. ПРАВИЛА ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЛИЦ, ПОСТУПАЮЩИХ
В ФГБОУ ВО ИВАНОВСКУЮ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНУЮ
АКАДЕМИЮ ГПС МЧС РОССИИ
НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

5.1. Вступительные испытания проводятся на территории ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

5.2. К выполнению упражнений вступительного испытания допускаются кандидаты, прошедшие медицинскую комиссию.

5.3. Испытания должны начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи.

5.4. Вступительные испытания проводятся при температуре воздуха не выше +35⁰ С.

5.5. Преподаватели, проводящие вступительные испытания, медицинский персонал обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма.

5.6. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой спортивной одежды и обуви;
- качественное проведение самостоятельной разминки;
- проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, применяемого оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения экзамена;
- поддержанием в процессе экзамена высокой дисциплины;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления кандидатов;
- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов;
- проведением инструктажа по охране труда.