

**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»**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Ивановской  
пожарно-спасательной академии  
ГПС МЧС России,  
генерал-лейтенант внутренней службы

  
\_\_\_\_\_ И.А. Малый

« 6 » февраля \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

по физической подготовке для лиц, поступающих  
в Ивановскую пожарно-спасательную академию ГПС МЧС России  
на обучение по программе среднего профессионального образования  
20.02.04 «Пожарная безопасность» в 2024 году

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413.

Программа рассмотрена на заседании кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»).

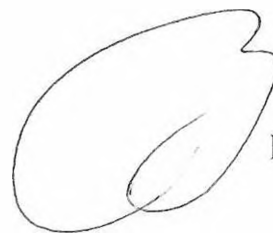
Протокол № 12 от «26» января 2024 г.

Программа одобрена на заседании Приемной комиссии Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России

Протокол № 3 от «6» февраля 2024 г.

Программу разработал:

Заместитель начальника кафедры  
пожарно-строевой, физической подготовки  
и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»)  
подполковник внутренней службы  
кандидат педагогических наук, доцент



Р.М. Шишилов

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая программа состоит из пяти разделов.

В разделе «Требования к уровню подготовки поступающих» указаны, какие навыки и умения требуются от поступающего на вступительном испытании по физической культуре.

В разделе «Правила проведения вступительного испытания по физической культуре» описан основной алгоритм правил проведения вступительного испытания по физической культуре.

В разделе «Критерии оценивания результатов вступительных испытаний по физической культуре» приведены основные критерии оценки вступительного испытания по физической культуре.

В разделе «Права и обязанности поступающих» представлены основные положения, которые обязан соблюдать кандидат при сдаче вступительного испытания по физической культуре.

В разделе «Правила по охране труда при проведении вступительных испытаний по физической подготовке» представлены основные требования к правилам охраны труда при проведении вступительных испытаний по физической культуре.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩИХ

В результате физической подготовки поступающий должен:

знать/понимать:

- 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.

### 3. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. На выполнение вступительных испытаний по физической подготовке для лиц, поступающих в Ивановскую пожарно-спасательную академию ГПС МЧС России даётся 3 часа (180 минут).

3.4. Апелляция подаётся в следующих случаях:

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

3.5. Условия выполнения упражнений, вынесенных на вступительные испытания:

3.5.1. 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.

3.5.2. 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.

3.5.3. Бег на 3000 м (7,5 кругов) и 1000 м (2,5 круга) 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!».

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

3.5.4. Силовое комплексное упражнение выполняется девушками на оборудованной гимнастическим матом площадке. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Первые 30 секунд – из положения лёжа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперёд до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками) затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лёжа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, угол в локтевом суставе меньше  $90^{\circ}$ , голова повернута вправо (влево), абитуриент смотрит вперед, легкое касание грудью ковра).

Преподаватель-экзаменатор вслух объявляет каждое засчитанное упражнение.

3.6. Выполнение каждого упражнения оценивается в баллах для юношей по таблице 1, для девушек по таблице 2.

3.7. Все упражнения, вынесенные на вступительные испытания, проводятся только в присутствии медицинского работника.

Таблица 1 Критерии оценивания результатов вступительных испытаний по физической подготовке для юношей

Из числа гражданской молодежи, не служившей в ВС						Из числа сотрудников МЧС России и гражданской молодежи, отслужившей в ВС					
Бег		Бег		Подтягивание		Бег		Бег		Подтягивание	
100 м		3000 м		Кол-во раз	баллы	100 м		3000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы			(сек.)	баллы	(сек.)	баллы		
<b>13.6</b>	<b>33</b>	<b>11.55</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	<b>13.4</b>	<b>33</b>	<b>11.45</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>33</b>
13.7	30	11.57	33	11	25	13.5	30	11.48	33	13	25
13.8	28	11.59	32	<b>10</b>	<b>20</b>	13.6	28	11.50	32	<b>12</b>	<b>20</b>
13.9	26	12.01	31	9	15	13.7	26	11.52	31	11	15
14.0	24	12.03	30	<b>8</b>	<b>10</b>	13.8	24	11.54	30	<b>10</b>	<b>10</b>
14.1	22	12.05	29			13.9	22	11.56	29		
<b>14.2</b>	<b>20</b>	12.07	28			<b>14.0</b>	<b>20</b>	11.58	28		
14.3	17	12.09	27			14.1	19	12.00	27		
14.4	15	12.11	26			14.2	18	12.02	26		
14.5	13	12.13	25			14.3	16	12.04	25		
14.6	12	12.15	24			14.4	14	12.06	24		
14.7	11	12.17	23			14.5	12	12.08	23		
<b>14.8</b>	<b>10</b>	<b>12.20</b>	22			<b>14.6</b>	<b>10</b>	12.10	22		
		12.22	21					12.13	21		
		12.24	20					12.15	20		
		12.26	19					12.17	19		
		12.28	18					12.19	18		
		12.30	17					12.21	17		
		12.32	16					12.23	16		
		12.34	15					12.25	15		
		12.36	14					12.27	14		
		12.38	13					12.29	13		
		12.40	12					12.31	12		
		12.42	11					12.33	11		
		<b>12.45</b>	<b>10</b>					<b>12.35</b>	<b>10</b>		

Таблица 2 Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для девушек

Кандидаты на учебу (девушки).					
Бег		Кросс		Силовое комплексное упражнение	
100 м		1 км		Кол-во раз	Баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
<b>16.5</b>	<b>33</b>	<b>4.00</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>33</b>
16.6	32	4.03	33	29	30
16.7	30	4.05	32	28	26
16.8	28	4.07	31	27	22
16.9	26	4.09	30	26	18
17.0	24	4.11	29	25	14
<b>17.1</b>	<b>22</b>	4.13	28	24	10
17.2	19	4.15	27		
17.3	16	4.17	26		
17.4	13	4.19	25		
<b>17.5</b>	<b>10</b>	4.21	24		
		4.23	23		
		<b>4.25</b>	<b>22</b>		
		4.26	21		
		4.27	20		
		4.28	19		
		4.29	18		
		4.31	17		
		4.33	16		
		4.35	15		
		4.37	14		
		4.39	13		
		4.41	12		
		4.43	11		
		<b>4.45</b>	<b>10</b>		

Примечания:

- абитуриент может получить не более 100 баллов;
- если абитуриент не получает баллов за выполнение любого упражнения, он отстраняется от испытаний в виду явной неподготовленности.



#### 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вступительные испытания по физической подготовке представляют собой выполнение трех упражнений. Упражнения для юношей: бег на 100 м, бег на 3000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине; упражнения для девушек: бег на 100 м, бег на 1000 м, силовое комплексное упражнение.

Каждое упражнение оценивается на основе бальной шкалы, представленной в таблице 3 и 4.

Таблица 3 Шкала оценивания результатов вступительных испытаний по физической подготовке у юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы
1	Бег на дистанцию 100 м	от 10 до 33 баллов
2	Кросс на дистанцию 3000 м	от 10 до 34 баллов
3	Подтягивание на высокой перекладине	от 10 до 33 баллов

Таблица 4 Шкала оценивания результатов вступительных испытаний по физической подготовке у девушек

№ п/п	Контрольные упражнения для девушек	Баллы
1	Бег на дистанцию 100 м	от 10 до 33 баллов
2	Кросс на дистанцию 1000 м	от 10 до 34 баллов
3	Силовое комплексное упражнение	от 10 до 33 баллов

Основным условием бальной системы является получение минимальной оценки – 10 баллов за каждое контрольное упражнение.

Если кандидат в одном из контрольных упражнений не набрал 10 баллов, то к следующему контрольному упражнению он не допускается, получает оценку «неудовлетворительно» и выбывает из дальнейшего конкурса.

Результат сдачи вступительного испытания по трем упражнениям оценивается по 100-бальной шкале: максимальный результат сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов, минимальный – 30.

## 5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

5.1. В процессе сдачи вступительных испытаний поступающие обязаны:

- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированным, соблюдать форму обращения с экзаменующим 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.

5.2. 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.

## 6. ПРАВИЛА ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

6.1. Вступительные испытания проводятся на территории Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

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

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

6.4. Вступительные испытания проводятся при температуре воздуха не выше  $+35^{\circ}\text{C}$ .

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

6.6. 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.