

1.



комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской  
области государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Волгоградский технический колледж»



**Порядок проведения вступительного испытания по общей  
физической подготовке в государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Волгоградский технический колледж»**

Версия 1 (2023)

стр.1 из 6

Утверждено  
Приказом ГБПОУ  
«Волгоградский  
технический  
колледж»  
№ от 22.02.2023

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГБПОУ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**

Должность	ФИО	Подпись	Дата
<b>Разработано:</b>			
Секретарь учебной части	Цырульникова Е.Г.	<i>Цырульникова</i>	22.02.23
<b>Согласовано:</b>			
Заместитель директора по финансам -главный бухгалтер	Холодова М.Ю	<i>М.Ю.</i>	22.02.2023
Заместитель директора по УМР	Иваненко Н.А.	<i>Н.А.</i>	22.02.2023
Начальник правового отдела	Гирчева Н.И.	<i>Н.И.</i>	22.02.2023
Специалист по охране труда	Микуленко И.А.	<i>И.А.</i>	22.02.2023
Рассмотрено Советом ГБПОУ «Волгоградский технический колледж»			Протокол № 2 от 21.02.2023

г. Волгоград 2023

## 1. Общие положения

1.1 Настоящий Порядок проведения вступительного испытания по общей физической подготовке в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Волгоградский технический колледж» (далее – Порядок, Колледж) разработан в соответствии с Правилами приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский технический колледж» и определяет основные цели, организацию проведения вступительного испытания по общей физической подготовке.

1.2 Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитывают возраст поступающих и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.

1.3 Цель вступительного испытания – проверить уровень умений и навыков поступающих по общей физической подготовке и выяснить, в какой степени они готовы к обучению по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

1.4 Вступительные испытания по общей физической подготовке, поступающих по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, будут проходить 9,10,11 августа 2023года. Расписание по датам, времени и список групп, будут размещены на официальном сайте Колледжа и информационном стенде приемной комиссии.

## 2. Порядок проведения вступительного испытания по общей физической подготовке

2.1 Продолжительность вступительного испытания для одной группы составляет 1 день. Вступительное испытание проводится в специально подготовленном помещении – спортивном зале Колледжа.

Вступительное испытание по общей физической подготовке состоит из трех контрольных упражнений:

- на силовые качества (подтягивание на перекладине – для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для девушек);
- на быстроту (челночный бег);
- на прыгучесть (прыжок в длину с места).

2.2 К выполнению контрольных упражнений вступительного испытания допускаются абитуриенты, допущенные медицинской комиссией, имеющие экзаменационный лист и документ, удостоверяющий личность поступающего.

2.3 Лица, не явившиеся на вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных потоках или в резервный день прохождения вступительного испытания по общей физической подготовке.

2.4 Предварительно поступающим сообщаются правила, порядок, условия выполнения упражнений, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки.

Для выполнения первых двух контрольных упражнений предоставляется одна попытка, на прыжок в длину с места – 3 попытки.

Выполнение упражнения повторно с целью улучшения результата не допускается.

В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по заявлению поступающего председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно.

В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от поступающего в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией на следующий день после проведенного испытания.

В процессе подготовки и выполнения контрольных упражнений вступительного испытания поступающие обязаны:

- самостоятельно выполнить разминку;
- выполнять команды преподавателя-экзаменатора;

- быть дисциплинированными и соблюдать форму обращения к преподавателю-экзаменатору;
- быть в спортивной форме одежды (спортивные шорты, майка, спортивный костюм, спортивная обувь);
- без разрешения преподавателя-экзаменатора не покидать место выполнения контрольных упражнений;
- при выполнении контрольного упражнения стараться показать наиболее высокий результат;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

2.5 Поступающие при подготовке и выполнении контрольных упражнений имеет право:

- попросить у председателя предметной экзаменацонной комиссии дополнительную попытку для выполнения контрольного упражнения в случае падения, срыва и т.п., но не позднее времени окончания приема вступительного испытания в данной группе;
- выразить свое несогласие с решением или оценкой количества повторений преподавателем-экзаменатором, о чём сообщить письменно председателю предметной экзаменацонной комиссии по вступительному испытанию, а при несогласии с ним – в апелляционную комиссию.

### **3. Рекомендации поступающим при подготовке к выполнению контрольных упражнений вступительного испытания**

3.1 В целях успешного выполнения контрольных упражнений вступительного испытания поступающим рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее чем за 1,5-2 часа до начала выполнения упражнений.

3.2 Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми условиями для проведения, как разминки, так и выполнения контрольных упражнений.

В предоставленное время самостоятельно выполнить качественную разминку.

### **4. Требования к выполнению контрольных упражнений вступительного испытания**

#### **4.1 Упражнение № 1 Подтягивание в висе на перекладине**

Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки выпрямлены, положение виса фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, абитуриент подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной; разгибая руки, опускается в положение виса. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса.

Определение результата:

Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения туловищем или ногами;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины;
- пауза между повторениями превышает 3 сек.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре (девушки)**

Исходное положение: упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги и не прогибаться в пояснице. Сгибать руки в локтевых суставах почти до касания грудью пола, затем разгибать руки, чтобы вернуться в исходное положение.

Определение результата:

Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение.

Упражнение считается невыполненным:

- выпрямляя руки, не разгибать их в локтевых суставах полностью;
- расслаблять мышцы спины и бедер, не держать туловище и бедра в прямом положении;
- подбородок не должен выдвигаться вперед при сгибании рук;
- опираться на носки.

#### 4.2 Упражнение №2 Челночный бег 4x9

Челночный бег – это специальное упражнение, в котором абитуриенту нужно пробежать дистанцию от линии к линии (4x9 м). Бег начинают от первой линии, затем добегают до второй, возвращаются обратно к первой, дальше бегут ко второй и возвращаются к линии старта. Дистанция для челночного бега составляет 36 метров. Главным в данном испытании (челночный бег) является быстрый старт. Стартуют с низкого старта.

Определение результата:

Время измеряется в секундах с точностью до 0,01 сек. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда абитуриент коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

Упражнение считается невыполненным при:

- фальстарте;
- недобегании линий поворота (сокращение дистанции).

#### 4.3 Упражнение №3 Прыжок в длину с места

Прыжок производится от стартовой линии толчком обеих ног. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Определение результата:

Результат определяется по расстоянию от контрольной линии до ближайшей к ней точки приземления прыгуна. При выполнении теста каждому предоставляется по 3 попытки, измерение ведется от точки касания пола любой частью тела. В зачет идет лучший результат. Упражнение считается невыполненным, если:

- отсутствует результативная попытка (abitуриент имеет 3 заступа);
- отталкивание выполнялось не двумя ногами одновременно.

### 5. Нормативные требования для вступительных испытаний по физической культуре по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

#### 5.1 Нормативные требования

Контрольное упражнение	Пол	Зачтено	Не засчитано
Подтягивание	Юноши	12 и более	11 и менее
Сгибание-разгибание рук	Девушки	15 и более	14 и менее
Прыжок в длину с места	Юноши	220 см и более	219 см и менее
	Девушки	180 см и более	179 см и менее
Челночный бег	Юноши	9,0 сек и менее	9,1 и более
	Девушки	10,0 сек и менее	10,1 и более

5.2 Лица, получившие на вступительных испытаниях «не засчитено», хотя бы по одному контрольному упражнению считаются не прошедшими вступительное испытание и не рекомендуются к зачислению на специальность 20.02.04 Пожарная безопасность.

## **Приложение 1**

**Лист выдачи копий порядка проведения вступительного испытания по общей физической подготовке в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Волгоградский технический колледж»**

## Приложение 2

**Лист ознакомления с порядком проведения вступительного испытания по общей физической подготовке в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Волгоградский технический колледж»**