

СОГЛАСОВАНО
Совет учебного заведения
Протокол № 392
от «25» февраля 2026 г.

Утверждено приказом по
ГБПОУ «КРАСНОГОРСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»
от 19.03.2026 №415

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ГБПОУ МО «КРАСНОГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
НА 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

40.02.02 «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

20.02.02 «ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»

20.02.04 «ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

**г. Красногорск
2026 г.**

1. Условия проведения вступительных испытаний

1.1 Прием вступительных испытаний по физической подготовке ГБПОУ МО «Красногорский колледж» (далее – Вступительные испытания) организуется и проводится экзаменационной комиссией для принятия Вступительных испытаний в 2026 году (далее – Комиссия) в составе: председателя комиссии (представителя работодателя), заместителя председателя (руководителя структурного подразделения), членов комиссии (преподавателей по физической культуре, представителей работодателя и секретаря приемной комиссии) по утвержденному директором Колледжа графику.

1.2 К сдаче вступительных испытаний допускаются абитуриенты, предварительно предоставившие в приемную комиссию Колледжа медицинскую справку установленного образца с указанием группы здоровья.

1.3 Вступительные испытания сдаются на открытом воздухе на спортивной площадке Колледжа с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических правил, в присутствии медицинского работника Колледжа.

В случае плохих погодных условий (дождь) Вступительные испытания проводятся в спортивном зале Колледжа, при этом заменяются виды испытаний:

- Для всех абитуриентов - бег на 100 м. заменяется челночным бегом 3х10;
- Для юношей - заменить подтягивание на высокой перекладине на сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

1.4 Перед началом испытания медицинский работник производит осмотр абитуриентов и проверяет медицинские справки установленного образца с указанием группы здоровья.

Присутствие посторонних лиц при проведении Вступительных испытаний с целью обеспечения безопасности и исключения травм запрещается.

1.5 Предварительно для абитуриентов проводятся консультации в очном или дистанционном режиме, где сообщаются правила и порядок прохождения испытаний, их обязанности и права.

1.6 Непосредственно в день экзамена абитуриенты малыми группами (не более 10 человек) прибывают за 30 минут до назначенного времени для регистрации, предъявляя паспорт или документ, удостоверяющий личность и получают от медицинского работника Колледжа допуск к сдаче вступительных испытаний.

1.7 Непосредственно перед началом проведения Вступительных испытаний ответственный за технику безопасности Колледжа проводит инструктаж по технике безопасности с заполнением контрольных листов по безопасности.

1.8 Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь, форс-мажорные обстоятельства), подтвержденной документально, допускаются к сдаче вступительных испытаний в резервный день по личному заявлению.

1.9 Абитуриенты, опоздавшие на вступительные испытания, допускаются к сдаче Вступительных испытаний только с разрешения председателя комиссии по приему Вступительных испытаний.

1.10 Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, автоматически получают оценку «незачет».

1.11 Во время проведения вступительного испытания мобильные телефоны и другие средства связи должны быть отключены.

1.12 Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. Сдача норматива с целью улучшения полученной оценки не допускается.

1.13 В случае спорных моментов или подачи апелляции, поступившей от абитуриента в приемную комиссию, этот факт рассматривается апелляционной комиссией в течение 24 часов после окончания экзамена или объявления оценки. Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительного испытания. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов сдачи вступительного испытания.

1.14 В процессе сдачи нормативов абитуриенты обязаны:

- явиться в день экзамена в назначенное время;
- беспрекословно выполнять все команды экзаменатора, быть дисциплинированными.
- быть в спортивной форме (трусы, майка, спортивный костюм и спортивная обувь);
- при выполнении норматива стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом любому члену экзаменационной комиссии.

1.15 Абитуриент при выполнении экзаменационных нормативов имеет право:

- выразить свое несогласие с решением или оценкой преподавателя-экзаменатора, о чем необходимо сообщить письменно в течение 24 часов председателю аттестационной комиссии, в апелляционную комиссию.

1.17 Результат сдачи абитуриентом норматива оглашается непосредственно по окончании упражнения.

1.18 Зачет считается полученным в случае сдачи абитуриентом не менее двух нормативов.

2. Задания вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура»

2.1 Вступительное испытание проводится в практической форме, состоит из трех контрольных упражнений.

Вступительное испытание включает следующие виды физических упражнений:

- бег на дистанцию 100 м;

- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине (испытание для юношей);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (испытание для девушек).

В случае плохих погодных условий заменяются виды испытаний:

1. Для всех абитуриентов - бег на 100 м. заменяется челночным бегом 3х10;
2. Для юношей - подтягивание на высокой перекладине на Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание):

2.2 Условия выполнения физических упражнений предусматривает следующий порядок:

- **бег на дистанцию 100 м** проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подаются плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции;

- **прыжок в длину с места** выполняется на площадке, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

- **подтягивание в висе на перекладине (юноши)** выполняется из исходного положения – вис на прямых руках хватом сверху, положение вися фиксируется 1 – 2 секунды. Сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в положение вися. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение вися на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным:

- при отклонении головы назад;
- при неравномерном подтягивании (поочередно правой, левой руками);
- при выполнении рывков или маховых движений;
- при перехвате;
- если подбородок не пересек уровень перекладины.

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)** выполняется из исходного положения – упор лежа, расстояние между кистями – чуть шире плеч, ноги и туловище составляют прямую линию, подбородок приподнят. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения – произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных «отжиманий».

- **челночный бег 3х10** по команде "На старт" экзаменуемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено). По команде "Внимание", слегка сгибая обе ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде "Марш!" участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок. Член комиссии останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с. Результат не засчитывается если:

- начало выполнения испытания до команды судьи "Марш!" (фальстарт);
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)**- выполняется из исходного положения – упор лежа, расстояние между кистями – чуть шире плеч, ноги и туловище составляют прямую линию, подбородок приподнят. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения – произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных «отжиманий».

3. Критерии оценки вступительных испытаний

3.1 Оценка результатов проводится в соответствии с установленными требованиями оценки физической подготовленности. За каждый выполненный норматив начисляются баллы, результаты испытаний оцениваются по 5-ти-балльной системе.

3.2 По результатам выполнения трех контрольных тестов набранные баллы суммируются. В случае, если один из нормативов не сдан или показанный результат ниже минимально возможного, поступающий получает за это норматив 0 баллов.

3.3 Вступительные испытания считаются пройденными (зачет), если абитуриент набрал за выполнение каждого вступительного норматива не менее 9 баллов. Абитуриент, получивший зачет на вступительном испытании, участвует в дальнейшем конкурсном отборе.

3.4 Начисление баллов за выполнение нормативов вступительных испытаний:

№ п/п	Вступительные испытания	Количество баллов					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег на дистанцию 100 м, сек	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.	Прыжок в длину с места, см	230	215	200	185	170	155
3.	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	14	11	8			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз				16	10	9
5.	Челночный бег 3х10 м (проводится в замен бегу на дистанцию 100 м при плохих погодных условиях), сек.	7,8	8,0	8,2	8,2	8,4	8,6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (проводится для юношей в случае плохих погодных условий), количество раз	32	27	22			

4. Информирование о вступительных испытаниях по физической культуре

4.1. Информация о дате, времени и месте проведения вступительных испытаний размещается на информационном стенде и на официальном сайте ГБПОУ МО «Красногорский колледж» (<http://www.krstc.ru/>) не позднее, чем за 3 (три) дня до даты проведения вступительных испытаний.

4.3 Информация о результатах вступительного испытания размещается на официальном сайте ГБПОУ МО «Красногорский колледж» (<http://www.krstc.ru/>) после сдачи нормативов в целом по специальности, не позднее следующего дня после их проведения.

**Нормативы вступительных испытаний по физической культуре
по специальностям:**

20.02.04 «Пожарная безопасность»

20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

№ п/п	Вступительные испытания	Количество баллов					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег на дистанцию 100 м, сек	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2.	Прыжок в длину с места, см	230	215	200	185	170	155
3.	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	14	11	8			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз				16	10	9
5.	Челночный бег 3х10 м (проводится в замен бегу на дистанцию 100 м при плохих погодных условиях), сек.	7,8	8,0	8,2	8,2	8,4	8,6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (проводится для юношей в случае плохих погодных условий), количество раз	32	27	22			