НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

OU=Директор, O=" НЧУПО ""Колледж управления и экономики""", CN= Татьяна Васильевна Огнева, E=tltkol@mail.ru
2026.02.25 14:20:42 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧУ ПО
«Колледж управления и экономики»
_____ Т.В. Огнева
«_ _____» _____ 2026г.
Приказ № 60-од от 25.02.2026г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

при приеме на обучение по специальностям
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях,
20.02.04 Пожарная безопасность,
40.02.02 Правоохранительная деятельность
в 2026/2027 учебном году

Тольятти 2026

ОДОБРЕНО
на заседании методического отдела
Протокол № _____
«_____» _____ 2026 г.
Зав.методическим отделом
_____ С.П. Сюлина

1. Цель вступительных испытаний

Целью вступительного испытания по физической подготовке является определение исходного уровня физической подготовленности поступающих и его соответствия возможностям успешного освоения учебной программы и овладения специальностью.

2. Задачи вступительных испытаний

Программа вступительного испытания по физической подготовке опирается на обязательный минимум содержания среднего общего образования, установленный Федеральным государственным стандартом и определенный в учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для учащихся средних общеобразовательных школ, по итогам изучения которой поступающий должен:

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знать правила соревнований и условия выполнения нормативов;
- уметь правильно подбирать и готовить спортивную форму и обувь, самостоятельно проводить разминку перед выполнением нормативов;
- иметь навыки бега на короткие, средние и длинные дистанции в условиях естественной местности (кросс) и на стадионе, навыки выполнения силовых упражнений.

3. Содержание вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся в практической форме и состоят из 2 (двух) контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Для юношей:

1. Подтягивание на перекладине не менее 10 раз.
2. Бег 3000 метров без учета времени.

Для девушек:

1. Подтягивание из виса лежа не менее 10 раз.
2. Бег 1000 метров без учета времени.

Вступительные испытания проводятся в один день.

Сначала выполняются упражнения на силу (подтягивание на перекладине), затем на выносливость (бег 3000 и 1000 метров).

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В исключительных случаях (по причине срыва или падения, не связанной непосредственно с

действиями выполняющего упражнение) председатель комиссии может разрешить поступающему выполнить норматив повторно.

Выполнение нормативов с целью улучшения результата не допускается.

Поступающие, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению экзаменационной комиссии Колледжа допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

4. Организация вступительного испытания

Прием вступительного испытания по физической подготовке организуется и проводится экзаменационной комиссией по утвержденному расписанию.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Сдача нормативов осуществляется в спортивной форме. Предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а так же предоставляется время для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов.

Поступающий при выполнении нормативов имеет право:

- обратиться за медицинской помощью;
- получить разъяснения о порядке прохождения экзамена;
- выразить свое несогласие по процедуре проведения экзамена, о чем сообщить письменно в апелляционную комиссию.

Сдача нормативов проводится согласно условиям их выполнения. Никто не имеет права оказывать помощь поступающему при сдаче нормативов. За недисциплинированность, некорректные действия, а также в случае, если действия экзаменуемого мешают другим поступающим, он может быть отстранен от сдачи вступительного испытания. Если поступающий показывает явную техническую или функциональную неподготовленность при сдаче какого- либо норматива, то решением экзаменационной комиссии по физической подготовке или медицинского работника он может быть также отстранен от дальнейшей сдачи вступительного испытания.

5. Требования к выполнению контрольных упражнений

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения, поступающим предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Условия выполнения нормативов по физической подготовке:

- подтягивание на перекладине (юноши): из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Результат определяется в количестве подтягиваний;
- подтягивание из виса лёжа (девушки): из виса лёжа на низкой перекладине с упором пятками о пол так, чтобы перекладина находилась над грудью, ноги и туловище на одной линии. Подтягиваться до касания грудью или подбородком. Выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Результат определяется в количестве подтягиваний;
- бег 3000 и 1000 м выполняется на ровном прямом участке асфальтированной дороги или на стадионе (манеже), старт низкий или высокий по командам: «На старт», «Внимание», «Марш», - пробежать 3000 и 1000 метров без учета времени. Участник не должен перейти на шаг в течение прохождения дистанции.

6. Критерии оценки результатов вступительных испытаний

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе критериями «зачтено» или «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае наличия результата при выполнении контрольных упражнений по всем испытаниям.

«Не зачтено» выставляется поступающему в случае отсутствия результата при выполнении контрольных упражнений или отказа от его выполнения.

Результаты вступительных испытаний фиксируются в экзаменационной ведомости.