

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»



УТВЕРЖДАЮ  
КГБ ПОУ ХТТБПТ  
М.В. Лопатин

2025 г.

ПРОГРАММА И ПРАВИЛА  
проведения  
вступительных испытаний по физической культуре  
в КГБ ПОУ ХТТБПТ  
для поступающих на обучение по специальностям:  
20.02.04 «Пожарная безопасность»  
20.01.01 «Пожарный»  
20.02.04 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

г. Хабаровск

2025 год

Организация-разработчик: КГБ ПОУ ХТТБПТ

---

(наименование ПОО)

Разработчик:

Председатель предметной экзаменационной комиссии – Щербакова А.А.

(ФИО, должность)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный секретарь  
приемной комиссии:

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол Совета  
техникума  
от «11» февраля 2025 г. № 01

## 1. Общие положения

Вступительные испытания по физической культуре являются профилирующим физическим испытанием для абитуриентов, поступающих на специальности/профессии:

20.01.01 ПОЖАРНЫЙ;

20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ;

20.02.04. ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Физическое испытание состоит из выполнения абитуриентами контрольных испытаний (специальных тестов) и степени владения техникой базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Настоящая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 05.10.2015 № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации образовательного минимума для средней (полной) общеобразовательной школы по дисциплине «Физическая культура» и учебных программ по этому предмету;

- Федеральным государственным образовательным стандартом к учебнику Г.И. Погодаева «Физическая культура», базовый уровень 9-11кл. Учебник прошёл экспертизу и одобрен РАО и РАН, включён в Федеральный перечень учебников в 2013г.;

- Порядок приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.01.2014 г. № 36, в ред. Приказа Минобрнауки России от 11.12.2015 N 1456, Приказа Минпросвещения России от 26.11.2018 №243, Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.10.2022 № 915 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.10.2024 № 750 « О внесении изменений в Порядок приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020, №457

- Правилами приема граждан в Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий» на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования;

- Уставом КГБ ПОУ ХТТБПТ.

В предлагаемой программе раскрывается содержание вступительного испытания по физической культуре. В методических указаниях даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и

методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительного испытания по физической культуре.

Абитуриент, получивший незачет в одном из пяти тестов в общем результате считается не допущенным и в качестве кандидата на поступление по специальностям «Защита в ЧС», «Пожарная безопасность» и профессии «Пожарный» не рассматривается.

## **2. Организация проведения вступительных испытаний**

Для организации и проведения вступительных испытаний по физической культуре приказом директора техникума назначается комиссия в составе председателя комиссии, члены комиссии – заместитель директора по производственной работе, преподаватели физической культуры, мастер производственного обучения, представители работодателей.

Непосредственно перед проведением вступительного испытания испытуемых инструктируют по правилам проведения вступительного испытания, по технике безопасности во время проведения вступительного испытания.

Предварительно поступающих перед началом вступительного испытания осматривает врач (медицинская сестра) и присутствует в течение всего вступительного испытания.

### **2.1. Правила проведения вступительных испытаний**

В целях сохранения здоровья абитуриентов, к прохождению вступительных испытаний допускаются только те абитуриенты, которые предоставили медицинскую справку, с допуском к сдаче нормативов. Перед прохождением вступительных испытаний (норм ГТО) абитуриент предоставляет медицинскую справку с заключением о допуске к физическим нагрузкам и сдаче норм ГТО (согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н).

Непосредственно перед началом практической части обязательно проводится осмотр медицинским работником, результаты которого фиксируются в журнале о допуске его к испытанию и инструктаж по технике безопасности, что фиксируется в журнале проведения инструктажа.

Перед проведением вступительного испытания проводится разминка.

Абитуриенты, имеющие значки ГТО, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах и имеющие спортивные разряды по видам спорта от практической части не освобождаются и сдают ее на общих основаниях.

Итоги вступительного испытания заносятся в итоговый протокол (лист вступительных испытаний, экзаменационную ведомость).

### **3. Программа вступительных испытаний по физической культуре**

Программа вступительных испытаний включает в себя 5 тестов общей физической подготовки на скорость, силу, выносливость и гибкость. Тесты вступительных испытаний — это практическое выполнение пяти обязательных контрольных упражнений:

- челночный бег;
- подтягивание на высокой/низкой перекладине (ю/д);
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в длину с места;
- наклон из положения стоя.

#### **3.1. Содержание вступительных испытаний**

##### **Тест 1. Челночный бег 3x10 м/сек.**

Упражнение выполняется в спортзале (стадионе) с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Тестирование проводится в соревновательной борьбе: стартуют по два человека. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1сек.

##### **Тест 2. Подтягивание на высокой перекладине – юноши**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **подтягивание на низкой перекладине – девушки**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

### **Тест 3. Бег по пересеченной местности**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 метров – не более 20 человек.

На выполнение теста даётся одна попытка.

### **Тест 4. Наклон из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

#### **Тест 5. Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется одна попытка.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Все вступительные испытания проводятся согласно норм ВФСК «ГТО» - официальный сайт [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Абитуриенты выполняют практические тесты строго в спортивной форме и сменной спортивной обуви (с нескользящей подошвой).

#### **4. Методика оценивания результатов вступительных испытаний**

Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются как «зачет» – «незачет».

Итоговый результат вступительных испытаний по физической культуре выставляется как «допущен» или «не допущен». Для допуска сумма зачетных баллов всех тестов должна составлять пять «зачетов». При одном не зачете любого вступительного теста абитуриенту выставляется результат вступительных испытаний -«не допущен».

Повторная сдача вступительных испытаний при общем результате «не допущен», а также при получении результата «не зачет» по каждому виду теста с целью улучшения результата не допустима.

В случае несогласия абитуриента с общим результатом вступительных испытаний и (или) нарушении, по мнению абитуриента, установленного порядка проведения испытаний, абитуриент (законный представитель) в праве подать письменное заявление о нарушении – апелляцию. Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительных испытаний, проверяется лишь правильность результатов вступительных испытаний.

Таблица тестов с нормативными показателями, на основании которых испытуемый успешно проходит вступительные испытания в соответствии с возрастом и полом расположена в Приложении 1, Приложении 2 настоящих Программ и правил проведения вступительных испытаний по физической культуре.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
Таблица сдачи тестов

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НА БАЗЕ ОБЩЕГО  
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (9 КЛАССОВ)**

<i>Тесты вступительных испытаний (виды упражнений)</i>									
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
Тест СКОРОСТЬ		Тест СИЛА РУК		Тест ВЫНОСЛИВОСТЬ		Тест СИЛА НОГ		Тест ГИБКОСТЬ	
Челночный бег 3x10м секунд		Подтягивание на перекладине, (кол – во раз)		Бег по пересеченной местности 3000м – юноши, 2000м - девушки		Прыжок с места в длину на расстояние (см.)		Наклон вперед из положения стоя, (от уровня скамьи – см)	
		высокая	низкая						
Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
6.9	7.9	14	19	12.4	9.5	230	185	+13	+16

---

**Ю– юноши;**

**Д – девушки.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
Таблица сдачи тестов

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НА БАЗЕ  
ПОЛНОГОСРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (11 КЛАССОВ) ИЛИ  
ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 18 ЛЕТ**

<i>Тесты вступительных испытаний (виды упражнений)</i>									
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
Тест СКОРОСТЬ		Тест СИЛА РУК		Тест ВЫНОСЛИВОСТ Ь		Тест СИЛА НОГ		Тест ГИБКОСТЬ	
Челночный бег 3x10м секунд		Подтягивание на перекладине, (кол – во раз)		Бег по пересеченной местности 3000м – юноши, 2000м - девушки		Прыжок с места в длину на расстояние (см.)		Наклон вперед из положения стоя, (от уровня скамьи – см)	
		высокая	низкая						
Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
7.1	8.2	15	18	12.00	10.50	240	195	+13	+16

**Ю– юноши;**

**Д – девушки.**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБ ПОУ ХТБЫП

М.В. Лопатин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.

**Ведомость вступительных испытаний № \_\_\_\_\_**  
Дата проведения вступительного испытания « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.  
Группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф. И. О. абитуриента	Контрольные упражнения					Общий результат тестов (зачёт) / «незачёт»)	Итоги вступительных испытаний («допущен»; «не допущен»)
		Челночный бег	Подтягивание на перекладине	Бег по пересеченной местности	Гибкость	Прыжок в длину с места		
		«зачёт» / «незачёт»						
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

Экзаменаторы:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Ответственный секретарь приёмной комиссии \_\_\_\_\_ Т.Е. Убато