

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»



УТВЕРЖДАЮ  
КГБ ПОУ ХТТБПТ  
М.В. Лопатин

» февраль 2026 г.  
М.П.

ПРОГРАММА

Проведения вступительных испытаний по физической культуре  
в КГБ ПОУ ХТТБПТ

для поступающих на обучение по специальностям:

20.01.01 Пожарный,

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях,

20.02.04 Пожарная безопасность.

г. Хабаровск

2026 год

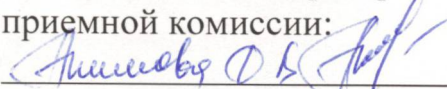
Разработчик:

Председатель предметной экзаменационной комиссии – Гоманенко Е.Е.  
(ФИО, должность)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный секретарь  
приемной комиссии:

  
\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

20.01.01 Пожарный,

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях,

20.02.04 Пожарная безопасность.

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 ПРОГРАММА И СОДЕРЖАНИЕ 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 3x10м/ секунд;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- Кросс:
  - кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) – юноши / кросс на 1км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - девушки;
  - кросс на 2 км (бег по беговой дорожке) (мин, с) – юноши / кросс на 1км (бег по беговой дорожке) (мин, с) - девушки;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).

### 2.1 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.

Результат не засчитывается при:

- 1) пропуске касания линии/предмета на развороте;
- 2) пересечении боковых границ дорожки;
- 3) преждевременном торможении перед финишной линией;

4) фальстарте (начало движения до сигнала).

## 2.2 Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Абитуриент принимает положение упора лёжа на полу — руки расположены строго на ширине плеч, пальцы направлены вперёд, локти развёрнуты не более чем на  $45^{\circ}$  относительно туловища, тело образует прямую линию от плеч до стоп (без прогиба в пояснице и подъёма таза), стопы вместе или на расстоянии не шире ширины стопы упираются в пол, голова в естественном положении, взгляд направлен в пол перед собой; фиксирует эту позицию на 1 секунду перед началом выполнения.

Затем на вдохе плавно сгибает руки в локтях, сохраняя прямую линию тела, и опускает грудь до касания пола либо специальной контактной платформы высотой 5 см (если используется), — движение должно быть контролируемым, без рывков и инерции.

Далее на выдохе мощно и синхронно разгибает руки, возвращается в исходное положение, полностью выпрямляет руки и фиксирует позицию на 1 секунду.

Каждое повторение засчитывается только при одновременном соблюдении условий: касание грудью пола или платформы, сохранение прямой линии тела на протяжении всего движения, фиксация исходного положения на 1 секунду, синхронное сгибание и разгибание обеих рук, отсутствие посторонних движений (подъёма таза, прогиба в пояснице, раскачивания, рывков).

Ошибки, ведущие к незачёту попытки:

- 1) прогиб в пояснице или скругление спины, подъём таза выше уровня плеч, разведение локтей более чем на  $45^{\circ}$ ,
- 2) неполное выпрямление рук в верхней точке,
- 3) отсутствие фиксации исходного положения (1 секунда),
- 4) касание пола коленями, бёдрами или тазом,
- 5) поочерёдное сгибание рук,

- б) использование инерции, рывки, раскачивание,
- 7) отсутствие касания грудью пола или платформы.

### 2.3 Тест 3. Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности/ по беговой дорожке)

Бег на выносливость проводится на местности с препятствиями. 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 2000/1000 метров – не более 15 человек.

На выполнение теста даётся одна попытка.

### 2.4 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 «+ ».

Попытка засчитывается, только если:

- 1) колени остаются выпрямленными на протяжении всего движения (не

допускается сгибание более чем на несколько градусов);

2) фиксация нижней точки на 2–3 секунды;

3) касание пальцами измерительной линии/платформы/шкалы (при выполнении на скамье);

4) отсутствие рывков, подпрыгиваний, компенсаторных движений корпусом;

5) сохранение естественного дыхания.

### 2.5 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.

### 3 МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

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

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 передачей 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 ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ НА БАЗЕ 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		Тест ВЫНОСЛИВОСТЬ				Тест СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ		Тест ГИБКОСТЬ	
Челночный бег 3x10м секунд		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)		Кросс на 2 км (ю) / 1 км (д) (бег по пересеченной местности) (мин, с)		Кросс на 2 км (ю) / 1 км (д) (бег по беговой дорожке) (мин, с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	
Ю <sup>1</sup>	Д <sup>2</sup>	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
6,1	6,9	35	17	8:00	4:50	7:50	4:30	235	188	+13	+16

---

<sup>1</sup> Юноши  
<sup>2</sup> Девушки

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ НА БАЗЕ 11 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		Тест ВЫНОСЛИВОСТЬ				Тест СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ		Тест ГИБКОСТЬ	
Челночный бег 3x10м секунд		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)		Кросс на 2 км (ю) / 1 км (д) (бег по пересеченной местности) (мин, с)		Кросс на 2 км (ю) / 1 км (д) (бег по беговой дорожке) (мин, с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	
<b>Ю<sup>3</sup></b>	<b>Д<sup>4</sup></b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Д</b>
6,1	6,9	40	17	7:50	4:10	7:40	4:10	233	188	+13	+16

<sup>3</sup> Юноши

<sup>4</sup> Девушки