

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»  
Институт военного образования  
Кафедра основ военной службы

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института  
военного образования  
А.Н. Лосев  
«20» января 2022 г.



**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**(физическое испытание «Физическая культура»)**

по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность»

**Тамбов 2022**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Вступительные испытания «Физическая культура» по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность проводятся в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке с учетом дополнительных показателей.

Цель вступительного испытания – выявление уровня подготовленности поступающих путем установления индивидуального рейтинга достижения в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией.

Задача вступительных испытаний – оценить общефизическую подготовку абитуриентов.

Вступительные испытания проводятся в форме сдачи нормативов:

### **Содержание профессионального испытания по физической культуре Таблица 1**

<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
Бег 100 м	Подтягивание на высокой перекладине	Наклон вперед с прямыми ногами (см)	Бег 100 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Наклон вперед с прямыми ногами (см)

В программу профессионального испытания по физической культуре включены задания, взятые из разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» школьной программы по физической культуре соответствующего возраста.

#### **Методика выполнения вступительных упражнений**

1. Бег на 100 м проводится на беговой дорожке стадиона. Участники распределяются по забегам. Положение для старта – произвольное. Каждый участник выполняет бег по своей беговой дорожке. Результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Результат участника будет аннулирован, если он во время бега переместится на другую дорожку и при этом помешает другому участнику.

2. Подтягивание на высокой перекладине проводится на спортивной площадке (юноши). Подтягивание выполняется из исходного положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не разрешается начинать подтягивание с раскачивания, подтягиваться рывком, отдыхать в положении вися более 5 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение: упор лёжа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя (гибкость). На полу обозначается разметка: центральная линия плечевой оси и перпендикулярная к ней линия, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Участник сидит на полу, ступни ног (пятки) касаются центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 пружинящих наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до точки касания пальцами) и записывается в протокол в сантиметрах.

### **Критерии оценивания**

Каждый результат участника в дисциплинах по легкой атлетике и гимнастике оценивается по таблицам 2 или 3 в зависимости от пола. Оцениваются только результаты, показанные без нарушения правил вступительных испытаний.

Результат участника испытаний по каждому выполненному упражнению переводится по таблицам в баллы. Набранные абитуриентом в каждом из 3 упражнений баллы суммируются.

Результат профессионального испытания по физической культуре максимально оценивается в 60 баллов (легкая атлетика – 20 баллов, гимнастика – 40 баллов: подтягивание – 20 баллов, гибкость – 20 баллов).

Полученная в итоге сумма баллов позволяет определить результат сдачи

экзамена по физической культуре каждого абитуриента. Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается 0 баллов.

<b>Количество баллов</b>	<b>Оценка</b>
30 – 60	зачтено
0 – 29	не зачтено

Таблица 2

**Оценка результатов вступительных экзаменов  
по физической культуре (юноши)**

<b>Балл</b>	<b>100 м (сек.)</b>	<b>Подтягивание (кол-во)</b>	<b>Гибкость (см.)</b>
<b>20</b>	12.2	13	13
<b>19</b>	12.3	12	12
<b>18</b>	12.4	11	11
<b>17</b>	12.5	10	10
<b>16</b>	12.6	9	9
<b>15</b>	12.7	8	8
<b>14</b>	12.8	7	7
<b>13</b>	12.9	6	6
<b>12</b>	13.0	5	5
<b>11</b>	13.2	4	4
<b>10</b>	13.4	3	3
<b>9</b>	13.6	2	2
<b>8</b>	13.8	1	1
<b>7</b>	14.0	-	-
<b>6</b>	14.5	-	-
<b>5</b>	15.0	-	-
<b>4</b>	15.4	-	-
<b>3</b>	15.8	-	-
<b>2</b>	16.0	-	-
<b>1</b>	16.5	-	-
<b>0</b>	При результатах ниже указанных параметров		

Таблица 3

**Оценка результатов вступительных экзаменов  
по физической культуре (девушки)**

<b>Балл</b>	<b>100 м (сек.)</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)</b>	<b>Гибкость (см.)</b>
<b>20</b>	13.9	20	20
<b>19</b>	14.0	19	19
<b>18</b>	14.1	18	18
<b>17</b>	14.2	17	17
<b>16</b>	14.3	16	16
<b>15</b>	14.4	15	15
<b>14</b>	14.5	14	14
<b>13</b>	14.6	13	13
<b>12</b>	14.7	12	12
<b>11</b>	14.8	11	11
<b>10</b>	14.9	10	12
<b>9</b>	15.0	9	9
<b>8</b>	15.3	8	8
<b>7</b>	15.6	7	7
<b>6</b>	15.9	6	6
<b>5</b>	16.2	5	5
<b>4</b>	16.5	4	4
<b>3</b>	16.8	3	3
<b>2</b>	17.1	2	2
<b>1</b>	17.5	1	1
<b>0</b>	При результатах ниже указанных параметров		