

**Министерство образования Ростовской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТАГАНРОГСКИЙ МЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «ТМехК»
Р. В. Магеррамов
_____ 2026 г

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
по физической культуре для абитуриентов,
поступающих на основании основного общего образования
на специальности среднего профессионального образования
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
20.02.04 Пожарная безопасность
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения:
очная

Введение

Программа вступительных испытаний по физической культуре на специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях, 20.02.04 Пожарная безопасность и 40.02.02 Правоохранительная деятельность разработана на основе программы физического воспитания основного общего и среднего общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и «Правил приема в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский механический колледж» в 2025 году».

Правила проведения вступительных испытаний

Вступительное испытание по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме экзамена (тестирование физических способностей) в форме сдачи нормативов.

Экзамен проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов. Для получения зачёта необходимо набрать по каждому нормативу не менее 5 баллов. Вступительное испытание оформляется протоколом.

Минимальное количество баллов при выполнении упражнений – 20, максимальное – 100.

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

Лица, забравшие документы после завершения приема документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данные специальности.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в период до их полного завершения.

Результаты вступительных испытаний при приеме на очную форму обучения признаются в качестве результатов вступительных испытаний на другие формы получения образования и (или) условия обучения.

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией колледжа.

Утвержденное расписание вступительных испытаний (дисциплина, дата, время, экзаменационная группа и место проведения консультации, дата объявления результатов) доводится до сведения абитуриентов не позднее 5 дней до начала вступительных испытаний.

Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приемной комиссии. Факт ознакомления с расписанием подтверждается личной подписью абитуриента в экзаменационном листе (Приложение В), который абитуриент получает в приемной комиссии при

оформлении личного дела. В экзаменационном листе указываются дисциплина, место, дата и время сдачи вступительных испытаний.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться за 15 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт, экзаменационный лист, медицинскую справку о состоянии здоровья.

Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- являться в место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе;
- соблюдать правила прохождения вступительного испытания;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- находиться в спортивной форме или одежде (спортивный костюм, майка, шорты, сменные кроссовки);
- знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и проставлением результата «не прошел экзаменационное испытание», о чем делается запись в протоколе.

Абитуриенты, не согласные с результатом вступительного испытания, имеют право на апелляцию в соответствии Положением об апелляционной комиссии.

Язык проведения вступительных испытаний всех видов – русский язык.

На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

Все соревнования программы проводятся согласно правилам по соответствующим видам спорта.

В случае форс-мажорных обстоятельств в период организации и проведения соревнований (неблагоприятные метеорологические условия) экзаменационная комиссия оставляет за собой право изменения условий, сроков и места проведения соревнований.

Правила выполнения вступительного испытания.

Бег на дистанцию 1000 м. Выполняется на ровном прямом участке или на стадионе с низкого (высокого) старта, в составе группы. Перед началом бега участники располагаются в 2-3 метрах от линии старта. По команде «НА СТАРТ» бегуны занимают исходное положение так, чтобы одна нога находилась у стартовой линии, не наступая на нее, а другая бала бы отставлена на полшага назад. По команде «МАРШ» бегун активно выталкивается и начинает бег, стремясь занять выгодную позицию.

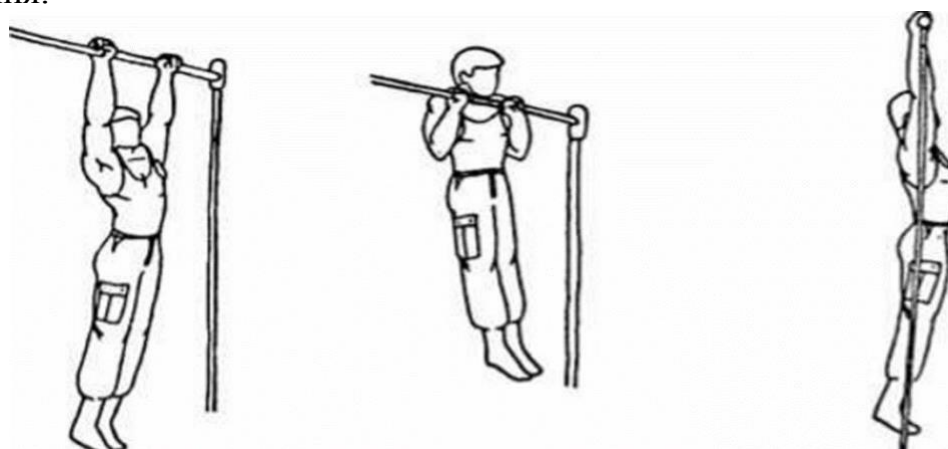
Бег проводится по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с

левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь. Абитуриент, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Абитуриент считается выбывшим (сошедшим с дистанции), если он покинул дорожку, т.е. перешел за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки.

Запрещены попытки сокращения дистанции.

Подтягивание на перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху. Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком перекладины и зафиксированным. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися более 3 секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

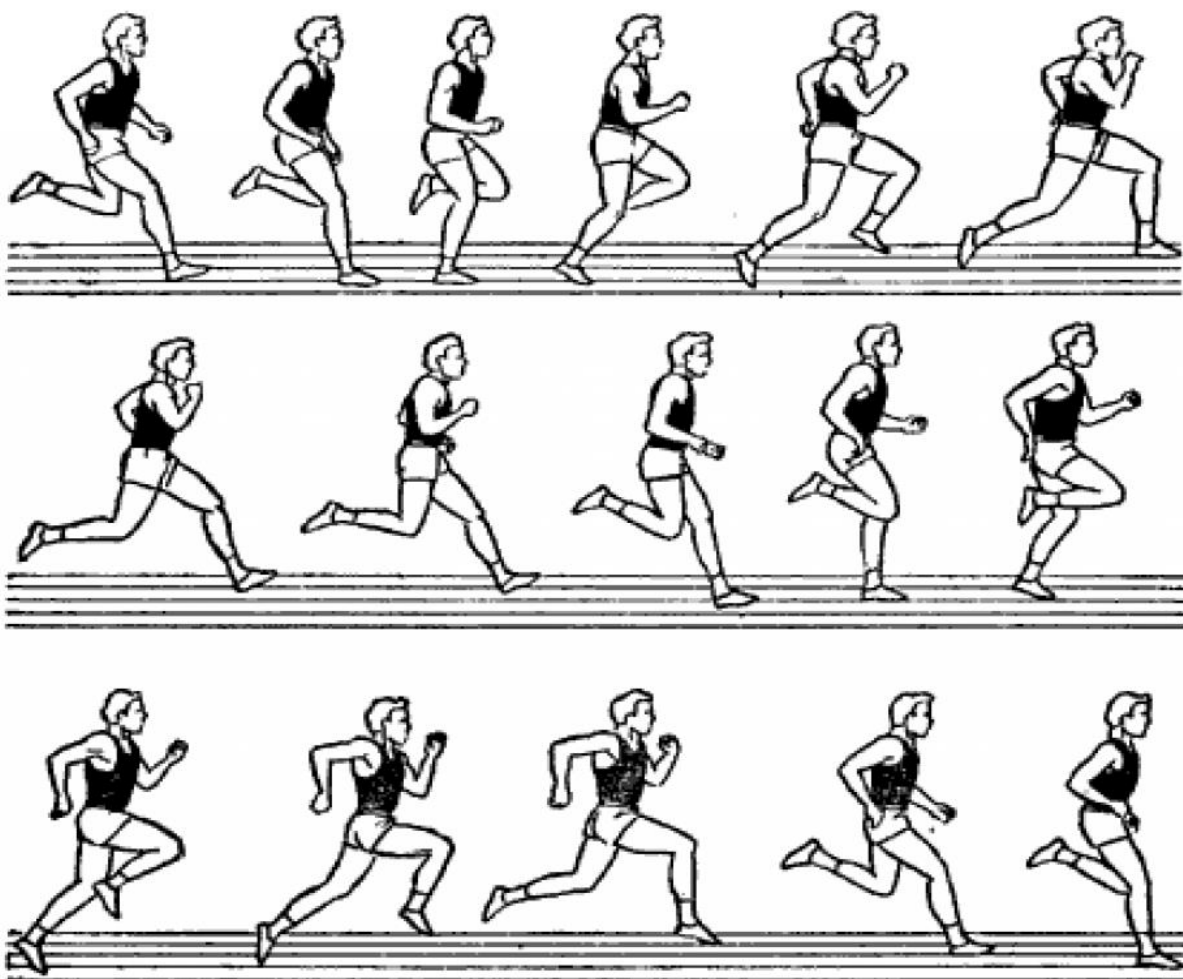


Прыжок с места выполняется из положения стоя после три маховых движения совершается толчок ногами от поверхности,,,,,, после приземления результат засчитывается по крайнему участку тела спортсмена



Рис. 4

Бег на 100 метров осуществляется с низкого старта после этого происходит стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование



Упражнение сгибание разгибание рук выполняется из положения лёжа до касания специального устройства

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).



ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ
для оценки вступительного испытания по физической культуре
/девушки/

Баллы	Отжимание: сгибание т разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Бег 100 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Бег 1000 м, мин., сек
1	1	18,0	160	5,20
2	2	17,9	165	5,15
3	3	17,8	170	5,10
4	4	17,7	172	5,05
5	5	17,6	174	5,00
6	6	17,5	176	4,55
7	7	17,4	178	4,50
8	8	17,3	180	4,45
9	9	17,2	182	4,40
10	10	17,1	184	4,35
11	11	17,0	186	4,30
12	12	16,9	188	4,25
13	13	16,8	190	4,20
14	14	16,7	192	4,18
15	15	16,6	194	4,16
16	16	16,5	196	4,15
17	17	16,4	198	4,14
18	18	16,3	200	4,13
19	19	16,2	202	4,12
20	20	16,1	204	4,11
21	21	16,0	206	4,10
22	22	15,9	208	4,09
23	23	15,8	210	4,08
24	24	15,7	212	3,07
25	25	15,6	214	3,06

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ
для оценки вступительного испытания по физической культуре
/юноши/

Баллы	Подтягивание, кол-во раз	Бег 100 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Бег 1000 м, мин., сек
1	1	14,6	200	4,30
2	2	14,5	205	4,25
3	3	14,4	210	4,20
4	4	14,3	215	4,15
5	5	14,2	220	4,10
6	6	14,1	225	4,05
7	7	14,0	230	4,0
8	8	13,9	235	3,55
9	9	13,8	240	3,50
10	10	13,7	245	3,45
11	11	13,6	250	3,40
12	12	13,5	255	3,35
13	13	13,4	260	3,30
14	14	13,3	262	3,28
15	15	13,2	264	3,26
16	16	13,1	266	3,24
17	17	13,0	268	3,22
18	18	12,9	270	3,20
19	19	12,8	272	3,18
20	20	12,7	274	3,16
21	21	12,6	276	3,14
22	22	12,5	278	3,12
23	23	12,4	280	3,10
24	24	12,3	282	3,08
25	25	12,2	284	3,06

ПРОТОКОЛ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ

по физической культуре

специальность 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

специальность 20.02.04 Пожарная безопасность

специальность 40.02.02 правоохранительная деятельность

« ____ » _____ 202 ____ г

Юноши

№ п/п	ФИО обучающегося	Упражнение								Итого (общее количество баллов)
		Бег 1000 м (мин., сек.)	балл	Бег 100 метров	балл	Прыжок с места	балл	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	балл	

Девушки

№ п/п	ФИО обучающегося	Упражнение								Итого (общее количество баллов)
		Бег 1000 м (мин., сек.)	балл	Прыжок с места	балл	Подъём туловища из положения лёжа (число раз)	балл	Бег 100 метро в	балл	

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

ФОТО

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре

специальность 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

специальность 20.02.04 Пожарная безопасность

специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

ФИО абитуриента: _____

Место проведения: _____

Дата и время: _____

№ п/п	Упражнение	Результат	Баллы	Подпись преподавателя	Подпись абитуриента
1.	Бег 1000 м (мин., сек.)				
2.	Прыжок с места				
3.	Бег 100 метров				
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				

ФОТО

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре

специальность 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

специальность 20.02.04 Пожарная безопасность

специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

ФИО абитуриента: _____

Место проведения: _____

Дата и время: _____

№ п/п	Упражнение	Результат	Баллы	Подпись преподавателя	Подпись абитуриента
1.	Прыжок с места				
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)				
3.	Подъём туловища из положения лёжа (число раз)				
4.	Бег 100 метров				