



**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Щелковский колледж»
(ГБПОУ МО «Щелковский колледж»)**

Адрес: 141143, Московская область, г.о. Щёлково, д. Долгое Ледово, ул. Центральная, стр. 33
ИНН/КПП 5050047532/505001001 ОКПО 02516400 ОГРН 1045010203314
Тел.: (499) 346-37-14Т/Ф: (496) 569-32-39 сайт: www.schelcol.rue-mail: mo_chelkoll@mosreg.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО

«Щелковский колледж»

Ф.В. Бубич

06 2024 г.

ПРОГРАММА

проведения вступительных испытаний при приёме на обучение
по программе подготовке специалистов среднего звена
20.02.04 Пожарная безопасность,
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях,
40.02.02 Правоохранительная деятельность
в ГБПОУ МО «Щелковский колледж»

Настоящая программа регламентирует проведение вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования 20.02.04 Пожарная безопасность, 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях и 40.02.02 Правоохранительная деятельность, требующих наличия определённой физической подготовленности.

1. Содержание вступительного испытания

Поступающие на специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях и 40.02.02 Правоохранительная деятельность, требующие наличия определённой физической подготовленности проходят вступительное испытание в виде выполнения физических упражнений.

Цель вступительного испытания - определить наличие у поступающих определенного физического развития, физических навыков к овладению избранной специальностью.

Вступительное испытание проводится в один день.

Поступающему необходимо прибыть в место проведения вступительного испытания за 30 минут до его начала с документом, удостоверяющим личность.

При себе необходимо иметь соответствующую спортивную форму (спортивный костюм и обувь). К вступительным испытаниям допускаются только абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию до момента сдачи экзамена оригинал или копию медицинской справки формы 086-У (в медицинской справке в заключении врача обязательно должна быть запись: «Годеи обучаться по профессии (специальности), с указанием профессии (специальности), группа здоровья, физкультурная группа). Экзаменатор проводит инструктаж по технике безопасности, проверяет соответствие спортивной формы, а также информирует о порядке и правилах выполнения физических упражнений.

Список очередности прохождения вступительного испытания устанавливается председателем экзаменационной комиссии. Абитуриентам предоставляется время для самостоятельной разминки. После разминки поступающие приступают к прохождению испытаний в соответствии со списком очередности.

В случае отсутствия абитуриента на вступительном испытании он считается не явившимся, за исключением случаев, признанных членами экзаменационной комиссии уважительными (в данном случае абитуриенту предоставляется право пройти испытания в другой день в рамках срока, отведенного на вступительные испытания).

Вступительное испытание проводится в виде выполнения следующих физических упражнений:

20.02.04 Пожарная безопасность	
Юноши	Девушки
Подтягивание на высокой перекладине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Бег 1000 м	Бег 1000 м
Челночный бег 10x10	Челночный бег 5x10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях	
Подтягивание на высокой перекладине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Бег 1000 м	Бег 1000 м
Челночный бег 10x10	Челночный бег 5x10
04.02.02 Правоохранительная деятельность	
Юноши	Девушки
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
Бег 1000 м	Бег 1000 м
Челночный бег 10x10	Челночный бег 5x10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Порядок выполнения физических упражнений:

Подтягивание на высокой перекладине. Поступающий принимает положение виса (хват сверху на прямых руках), подтягивает тело к перекладине до уровня - подбородок выше перекладины, а затем возвращается в исходное положение (пауза не более 3 секунд).

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Упражнение выполняется плавно, без рывков, и маховых движений. Экзаменатор засчитывает максимальное количество раз и заносит результат в экзаменационную ведомость.

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 для участников – 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.

Бег 1000 м. Проводится на основе правил соревнований по легкой атлетике. В одном забеге участвуют не более 2-х человек. Разрешается высокий старт. Результат: время забега в минутах и секундах. Экзаменатор заносит результат в экзаменационную ведомость.

Челночный бег 10x10м (5x10м). Проводится на основе правил соревнований по легкой атлетике. В одном забеге участвуют не более 2-х человек. Разрешается высокий старт. Результат: время забега в секундах. Экзаменатор заносит результат в экзаменационную ведомость.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в ИП. Экзаменатор засчитывает максимальное количество раз и заносит результат в экзаменационную ведомость.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора вслух. Экзаменатор засчитывает максимальное количество раз и заносит результат в экзаменационную ведомость.

2. Оценивание выполнения вступительного испытания

Результаты вступительных испытаний по специальностям 20.02.04 Пожарная безопасность, 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях 40.02.02 Правоохранительная деятельность оцениваются по пятибалльной системе – на основании результатов по 5-и испытаниям высчитывается средний балл, где более или равно 3 баллов - зачтено, менее 3 баллов - незачтено.

Физические нормативы для поступающих на специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Юноши

Количество баллов	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	Челночный бег 10x10 (сек)	Бег на 1000 м (мин, сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (количество раз)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)
5	16	25.5	3.10	42	50
4	14	25.6	3.15	31	40
3	12	25.8	3.50	27	30
2	10	26.0	3.55	22	20
1	9	26.4	4.10	18	10

Девушки

Количество баллов	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Челночный бег 5x10 (сек)	Бег на 1000 м (мин, сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (количество раз)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)
5	35	14,0	4.10	20	50
4	34	14,1	4.15	15	40
3	33	14,2	4.50	10	30
2	32	14,3	4.55	7	20
1	31	14,4	5.10	5	10

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

Результаты, полученные абитуриентами на вступительных испытаниях, заносятся в экзаменационные ведомости, заверяются подписями экзаменаторов, передаются ответственному секретарю приемной комиссии и вкладываются в личные дела.