

**МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ, ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СВЯЗИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Буденновский политехнический колледж»
(ГБПОУ БПК)**

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБПОУ БПК

от «18» апреля 2025 г. № 117-пр

ПОЛОЖЕНИЕ № 06 - 38

**о проведении вступительных испытаний по общей физической
подготовке в государственном бюджетном профессиональном
образовательном учреждении
«Буденновский политехнический колледж»**

2025 г.

1. Общие положения

- 1.1. Положение о проведении вступительных испытаний по общей физической подготовке в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Буденновский политехнический колледж» (далее – Положение) определяет основные цели, задачи, организацию и проведение вступительного испытания по общей физической подготовке.
- 1.2. Положение регламентирует прием абитуриентов на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим у поступающих наличия определенных физических качеств в соответствии с перечнем, утверждаемым Министерством образования и науки Российской Федерации.
- 1.3. Положение разработано на основании федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по реализуемой в ГБПОУ БПК специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.
- 1.4. Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.
- 1.5. Цель вступительного испытания – проверить уровень умений и навыков абитуриентов по общей физической подготовке и их готовность к обучению по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

2. Порядок проведения вступительного испытания по общей физической подготовке

- 2.1. Вступительные испытания проводятся в один день.
Вступительные испытания по общей физической подготовке состоят из трех упражнений:
 - на силовые качества (подтягивание на перекладине – для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для девушек);
 - на скорость (бег 100 м);
 - на общую выносливость (бег 1000 м).
- 2.2. К выполнению контрольных упражнений вступительного испытания допускаются абитуриенты, допущенные медицинской комиссией, имеющие документ, удостоверяющий личность (паспорт).
- 2.3. Лица, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные

документально), допускаются к ним в резервный день прохождения вступительных испытаний по общей физической подготовке.

- 2.4. Предварительно абитуриентам сообщаются правила, порядок, условия выполнения упражнений, их обязанности и права, проводится инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки.

Для выполнения каждого контрольного упражнения предоставляется одна попытка.

Выполнение упражнения повторно с целью улучшения результата не допускается.

В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по заявлению абитуриента, председатель экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно.

В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от абитуриента в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией на следующий день после проведенного испытания.

В процессе подготовки и выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания абитуриенты обязаны:

- самостоятельно выполнять разминку;
- выполнять команды преподавателя – экзаменатора;
- быть дисциплинированными и соблюдать форму обращения к преподавателю – экзаменатору;
- быть в спортивной форме одежды (спортивные шорты, майка, спортивный костюм, головной убор, спортивная обувь);
- без разрешения преподавателя – экзаменатора не покидать место выполнения контрольных упражнений;
- при выполнении контрольного упражнения стараться показать наиболее высокий результат;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю – экзаменатору.

- 2.5. Абитуриент при подготовке и выполнении контрольных упражнений имеет право:

- попросить у председателя экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения контрольного упражнения в случае падения, срыва и т.п., но не позднее времени окончания приема дополнительного вступительного испытания данной группой;
- выразить свое несогласие с решением или оценкой количества повторений преподавателем – экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю экзаменационной комиссии по дополнительному

вступительному испытанию, а при несогласии с ним – в апелляционную комиссию.

3. Рекомендации абитуриентам при подготовке к выполнению контрольных упражнений вступительного испытания

3.1. В целях успешного выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания абитуриентам рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до начала выполнения упражнений.

3.2. Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми погодными условиями для проведения, как разминки, так и выполнения контрольных упражнений.

В предоставленное время самостоятельно выполнить качественную разминку.

4. Методика выполнения контрольных упражнений вступительного испытания

4.1. Подтягивание в висе на перекладине

Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки выпрямлены, положение виса фиксируется 1 - 2 секунды. Сгибая руки, абитуриент подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной; разгибая руки, опускается в положение виса. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек видимое для судьи положение виса.

Определение результата

Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках.

Упражнение считается невыполненным при:

- неравномерном подтягивании (поочередно правой, левой рукой);
- рывках и маховых движениях туловищем или ногами;
- перехватах рук;
- пересечении подбородком уровня перекладины;
- превышении паузы между повторениями 3 сек.

4.2. Сгибание и разгибание рук в упоре (девушки)

Исходное положение: упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги и не прогибаться в пояснице. Сгибать руки в локтевых суставах почти до касания грудью пола, затем разгибать руки, чтобы вернуться в исходное положение.

Определение результата

Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение.

Упражнение считается невыполненным:

- выпрямляя руки, не разгибать их в локтевых суставах полностью;
- расслаблять мышцы спины и бедер, не держать туловище и бедра в прямом положении;
- подбородок не должен выдвигаться вперед при сгибании рук;
- опираться на носки.

4.3. Бег 100 м

Выполняется по беговым дорожкам стадиона или на ровной площадке с твердым покрытием с разметкой дорожек. Стартуют по два – три человека с низкого старта. Каждый участник бежит по своей дорожке.

Определение результата

Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,01 сек.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья;
- при прохождении дистанции допущены толчки соперника или помехи другому участнику.

4.4. Бег 1000 м

Проводится с общего старта на дорожке стадиона. В забеге участвуют не более 10 кандидатов. По команде «Старт» подойти к стартовой линии, принять положение «высокого» старта. По команде «Марш» начать бег. При прохождении дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

Определение результата

Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,01 сек.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (исключая голову, шею, руки и ноги) и без посторонней помощи пересечет плоскость финиша.

Упражнение считается невыполненным:

- при сокращении дистанции;
- при прекращении выполнения упражнения по состоянию здоровья;
- при прохождении дистанции допущены толчки соперника или помехи другому участнику;
- пауза между повторениями превышает 3 секунды.

5. Нормативные требования для дополнительных испытаний по физической культуре по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

5.1. Нормативные требования:

	Виды упражнений	нормативы
Юноши 15-17	Подтягивание в висе на гимнастической перекладине, раз	8
	Бег 100 м, с	14,16-14,25
	Бег 1000 м, мин	4,16-4,35
Девушки 15-17	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	4-6
	Бег 100 м, с	16,91-17,03
	Бег 1000 м, мин	5,01-5,20

Для успешного прохождения вступительного испытания необходимо выполнить нормативные требования контрольных упражнений.

- 5.2. При выполнении одного из контрольных упражнений с результатом ниже нормативного требования, считается не выполненным.
- 5.3. При успешном выполнении всех контрольных упражнений вступительные испытания считаются пройденными.
- 5.4. При этом, если численность поступающих, прошедших вступительные испытания, превышает количество мест, то учитываются результаты освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании.

Рассмотрено
на заседании педагогического Совета
протокол от «14» апреля 2025 г. № 9

Учтено мнение:
Выборного органа первичной профсоюзной
организации работников ГБПОУ БПК
протокол от «17» апреля 2025 г. № 7

Студенческого Совета ГБПОУ БПК
протокол от «15» апреля 2025 г. № 10

Родительского Совета ГБПОУ БПК
протокол от «15» апреля 2025 г. № 10

МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ, ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СВЯЗИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Буденновский политехнический колледж»
(ГБПОУ БПК)

ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА
вступительных испытаний
по общей физической подготовке
по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность
Вид испытания _____

Председатель _____
Экзаменатор _____
Ассистент _____

№ п/п	ФИО	Возраст	Норматив	Результат
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				

Дата начала экзамена « ____ » _____ 20__ года в _____

Председатель _____
Экзаменатор _____
Ассистент _____

МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ, ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СВЯЗИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Буденновский политехнический колледж»
(ГБПОУ БПК)

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА
вступительных испытаний
по общей физической подготовке
по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Председатель _____
Экзаменатор _____
Ассистент _____

№ п/п	ФИО	Вид испытания	Результат
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Дата проведения экзамена « ____ » _____ 20__ года в _____

Председатель _____
Экзаменатор _____
Ассистент _____

МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ, ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СВЯЗИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Буденновский политехнический колледж»
(ГБПОУ БПК)

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
при проведении вступительных испытаний
по общей физической подготовке
по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

№ п/п	ФИО	Дата проведения	Подпись
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
1			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

Инженер по технике безопасности _____/ФИО/