



МЧС РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ
МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ФГБОУ ВО Воронежский
институт ГПС МЧС России
генерал-майор внутренней службы

А.М. Гаврилов

20 11 г.



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
по физической подготовке**

для поступающих на очную форму обучения
по специальности 20.05.01 – «Пожарная безопасность»
в 2017/18 учебном году

Рассмотрена и одобрена на заседании
Приемной комиссии института
Протокол № 21 от « 29 » сентября 2016г.

Воронеж 2016

1. Общие положения

Вступительные испытания (экзамен) проводятся на территории ФГБОУ ВО «Воронежский институт ГПС МЧС России».

К выполнению упражнений вступительного испытания с целью определения физической готовности кандидата допускаются абитуриенты, прошедшие медицинскую комиссию.

Оценка выполнения упражнений, вынесенных на испытание, должна начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи.

Вступительные испытания проводятся при температуре воздуха не выше +35° С.

2. Порядок определения и оценки уровня физической подготовленности кандидатов.

Физическая подготовленность кандидатов оценивается по трём упражнениям. Каждое упражнение: бег на дистанцию 100 м, подтягивание на перекладине, бег на дистанцию 1 км оценивается и переводится в баллы (таблицы 1, 2).

Кандидат, выполнивший все упражнения, оценивается по сумме набранных баллов за выполнение всех упражнений.

3. Организационно-методические указания

3.1. На время проведения вступительных испытаний каждому кандидату выдаётся нагрудный номер, который сдаётся после выполнения всех назначенных упражнений, доводятся обязанности и права абитуриента, порядок и требования к выполнению упражнений, критерии оценки. Предоставляется не менее 15 минут для самостоятельной подготовки к выполнению упражнения.

3.2. Для выполнения каждого назначенного упражнения предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении, помехе и т.д.) предметная экзаменационная комиссия может разрешить абитуриенту выполнить упражнение повторно. Выполнение упражнения с целью улучшения полученной оценки не допускается.

3.3. В случае несогласия с решением экзаменационной комиссии по физической подготовке, или оценкой полученной за выполнение упражнения абитуриент может подать апелляцию.

3.4. Требования к выполнению назначенных для проверки упражнений:

3.4.1. Подтягивание на перекладине (рис. 1).

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек.), без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.



Рис 1.

Перед началом выполнения упражнения подается команда: «К выполнению упражнения приступить». По этой команде абитуриент подходит под перекладину, принимает исходное положение и начинает выполнять упражнение. Экзаменатор вслух оценивает порядок выполнения упражнения: если выполняющий подтянулся, подбородок выше перекладины – объявляет «есть», опустил на прямые руки – объявляет «счёт», счёт объявляется с нарастающим итогом.

3.4.2. Бег на дистанцию 100 метров выполняется из исходного положения с высокого или низкого старта по беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием.

Количество абитуриентов в одном забеге – двое.

Перед началом выполнения упражнения подаются команды: «На старт» – по этой команде участник подходит к линии старта и принимает исходное положение. Касаться руками или ногами стартовой линии запрещено. «Внимание» – по этой команде принимает неподвижное положение. «Марш» – по этой команде начинает движение по дистанции.

3.4.3. Бег на дистанцию 1 км. выполняется из исходного положения высокого старта по пересеченной местности.

Количество абитуриентов в одном забеге – не более 15.

Перед началом выполнения упражнения подается команда «На старт» – по этой команде участники подходят к линии старта, принимают неподвижное исходное положение. Касаться руками или ногами стартовой линии запрещено.

Затем подается команда «Марш» – по этой команде участники начинают движение по дистанции.

Экзаменационная комиссия имеет право снять абитуриента со вступительного испытания, если он при выполнении упражнения сократил дистанцию.

3.5. Все физические упражнения, вынесенные на вступительные испытания, проводятся только в присутствии медицинского работника.

4. Права и обязанности абитуриента

4.1. В процессе выполнения физических упражнений абитуриент обязан:

- беспрекословно выполнять все команды, быть дисциплинированным;

- находиться на экзамене в спортивной форме, определенной экзаменационной комиссией, без разрешения не отлучаться с места выполнения упражнения;

- при выполнении упражнения стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно готовиться к выполнению упражнения, в случае ухудшения состояния здоровья и невозможности выполнять упражнение, немедленно сообщить об этом экзаменатору и медицинскому работнику.

4.2. В процессе выполнения требований вступительных испытаний абитуриент имеет право:

- попросить у экзаменатора дополнительную попытку для выполнения упражнения в случае падения, срыва, помехи и т.д., но не позднее времени окончания выполнения данного упражнения;

- выразить свое несогласие с решением или оценкой экзаменатора, в виде письменного заявления в апелляционную комиссию.

5. Правила по охране труда

5.1. Экзаменаторы, проводящие вступительные испытания и медицинский персонал обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма.

5.2. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой спортивной формы и обуви;
- проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, применяемого оборудования;

- правильной организацией и методикой проведения экзамена;
- поддержанием в процессе экзамена высокой дисциплины;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления абитуриентов;

- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов;

- проведением инструктажа по охране труда.

Таблица 1

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для юношей

Бег		Кросс		Подтягивание	
100 м		1 км		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
13.6 и менее	33	3.30 и менее	34	12 и более	33
13.7	30	3.31	33	11	25
13.8	28	3.32	32	10	20
13.9	26	3.33	31	9	15
14.0	24	3.34	30	8	10
14.1	22	3.35	29	7	5
14.2	20	3.36	28	6 и менее	0
14.3	17	3.37	27		
14.4	15	3.38	26		
14.5	13	3.39	25		
14.6	12	3.40	24		
14.7	11	3.41	23		
14.8	10	3.42	22		
14.9	9	3.43	21		
15.0	8	3.44	20		
15.1	7	3.45	19		
15.2	6	3.46	18		
15.3	5	3.47	17		
15.4 и более	0	3.48	16		
		3.50	15		
		3.51	14		
		3.52	13		
		3.53	12		
		3.54	11		
		3.55	10		
		3.56	9		
		3.57	8		
		3.58	7		
		3.59	6		
		4.00 и более	0		

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической
подготовке для девушек

Бег		Кросс		Комплексное силовое упражнение*	
100 м		1 км		Кол-во раз	Баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
16.5 и менее	33	4.25 и менее	34	30 и более	33
16.6	32	4.26	33	29	30
16.7	30	4.27	32	28	26
16.8	28	4.28	31	27	22
16.9	26	4.29	30	26	18
17.0	24	4.31	29	25	14
17.1	22	4.33	28	24	10
17.2	19	4.35	27	23	8
17.3	16	4.37	26	22	6
17.4	13	4.39	25	21	5
17.5	10	4.41	24	20 и менее	0
17.6	7	4.43	23		
17.7	5	4.45	22		
17.8 и более	0	4.47	21		
		4.49	20		
		4.51	19		
		4.52	18		
		4.53	17		
		4.54	16		
		4.55	15		
		4.56	14		
		4.57	13		
		4.58	12		
		4.59	11		
		5.00	10		
		5.01	9		
		5.02	8		
		5.03	7		
		5.04	6		
		5.05 и более	0		

*Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Первые 30 секунд – из положения, лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками) затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в

упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (ноги вместе, туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Примечания:

- абитуриент может получить не более 100 баллов;
- если абитуриент не получает баллов за выполнение любого упражнения, он отстраняется от испытаний в виду явной неподготовленности.