ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИВАНОВСКАЯ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Временно исполняющий обязанности
начальника Ивановской
пожарно-спасательной академии
ГПС МЧС России
полковник внутренней службы

А.С. Федоринов

«29» октября 2026 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по физической подготовке для лиц, поступающих в Ивановскую пожарно-спасательную академию ГПС МЧС России на обучение по программам магистратуры 20.04.01 Техносферная безопасность профиль «Пожарная безопасность» и 38.04.04 Государственное и муниципальное управление профиль «Управление в РСЧС» в 2027 году

Иваново 2026

Программа вступительного испытания по физической подготовке разработана для лиц, поступающих в Ивановскую пожарно-спасательную академию ГПС МЧС России на обучение по программам магистратуры 20.04.01 Техносферная безопасность профиль «Пожарная безопасность» и 38.04.04 Государственное и муниципальное управление профиль «Управление в РСЧС».

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Программа рассмотрена на заседании кафедры пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»)

Протокол № 2 от « 30 » сентября 2026 г.

Программу разработали:

Заместитель начальника кафедры
пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»)
полковник внутренней службы
кандидат педагогических наук, доцент Р.М. Шипилов



Старший преподаватель кафедры
пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС
(в составе УНК «Пожаротушение»)
подполковник внутренней службы Г.П. Соколов

1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩИХ

знать:

– роль и значение физической культуры в развитии личности, в подготовке её к жизни и профессиональной деятельности;

– систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

уметь:

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– использовать средства физической культуры;

владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

2.1. Перед проведением вступительного испытания, поступающим выдается номер, сообщаются правила и порядок выполнения испытаний, права и обязанности поступающих, а также предоставляется не менее 15 минут для самостоятельной разминки.

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

2.3. Апелляция подаётся в следующих случаях:

- получения травмы, резкое ухудшение самочувствия во время испытания (должно быть зафиксировано медицинским работником) при условии, если кандидат не приступал к выполнению упражнения.

2.4. Условия выполнения упражнений, вынесенных на вступительные испытания:

2.4.1. Подтягивание на перекладине: исходное положение в висе на перекладине хватом сверху, упражнение выполняется без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать гриф перекладины, после выполнения подтягивания руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Ноги во время выполнения упражнения остаются прямыми. Измерение в количестве подтягиваний.

Перед началом выполнения упражнения подается команда: «Вис принять». По этой команде кандидат принимает исходное положение и начинает выполнять упражнение. Преподаватель-экзаменатор вслух объявляет каждое засчитанное подтягивание.

Прием упражнения проводится одновременно на трех перекладинах тремя преподавателями-экзаменаторами.

2.4.2. Челночный бег 10х10 метров выполняется беговой дорожке стадиона или на ровном прямом участке местности, где нанесена разметка. Упражнение выполняется с высокого старта. При выполнении упражнения необходимо при каждом повороте полностью ставить одну стопу за линию разметки. Запрещается касаться руками беговой дорожки и выбегать за пределы своей дорожки. Измерение результата в 0,1 сек. Количество кандидатов в одном забеге – двое.

Перед началом выполнения упражнения подается предварительная команда: – «На старт!» и затем дается исполнительная команда: «Марш!» к началу выполнения упражнения.

По команде «На старт!» кандидаты занимают удобную для них позицию у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии.

В положении стартовой готовности кандидаты должны прекратить всякое движение. После того, как экзаменующиеся примут неподвижное положение, преподаватель-экзаменатор подает команду «Марш!».

По команде «Марш!» кандидаты мгновенно начинают движение вперёд.

Бег на дистанцию 1000 м (2,5 круга) выполняется по замкнутой дорожке длиной 400 метров в составе группы, старт высокий, результат фиксируется в минутах и секундах.

Перед началом выполнения упражнения подаётся предварительная команда –

«На старт!», затем дается исполнительная команда «Марш!» к началу выполнения упражнения.

По команде «На старт!» кандидаты занимают исходное положение у линии старта, не касаясь ногами стартовой линии, прекращают всякое движение. Убедившись в готовности кандидатов, преподаватель-экзаменатор подаёт исполнительную команду «Марш!».

Кандидат снимается со вступительного испытания, если он при выполнении упражнения сократил дистанцию.

Наклон туловища вперед выполняется женщинами на оборудованной гимнастическим матом площадке. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками).

Преподаватель-экзаменатор вслух объявляет каждое засчитанное повторение.

Выполнение каждого упражнения оценивается в баллах для мужчин по таблице 1-5, для женщин по таблице 6-9.

Оценка физической подготовленности кандидатов, поступающих по программам магистратуры по заочной форме обучения, проводится комплектующими органами МЧС России в соответствии с приказами МЧС России от 30.03.2011 года № 153 «Об утверждении наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы государственной противопожарной службы» и от 26 июля 2016 года № 402 «О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 № 153». На основании представленных в учебном деле кандидата результатов физической подготовки и уровня спортивной подготовленности экзаменационная комиссия академии (по физической подготовке) выносит решение о физической подготовленности кандидата.

Таблица 1

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для мужчин (1 группа)

Челночный бег		Бег		Подтягивание	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
24.0	**33**	**3.10**	**34**	**16**	**33**
24.1	29	3.13	32	15	25
24.2	28	3.15	30	**14**	**20**
24.3	27	3.18	28	13	15
24.4	26	3.20	26	**12**	**10**
24.5	25	3.23	24		
24.6	24	**3.25**	**22**		
24.7	23	3.28	20		
24.8	22	3.30	18		
24.9	21	3.33	16		
25.0	**20**	3.35	14		
25.1	19	3.38	12		
25.2	18	**3.40**	**10**		
25.3	17				
25.4	16				
25.5	15				
25.6	14				
25.7	13				
25.8	12				
25.9	11				
26.0	**10**				

Таблица 2

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для мужчин (2 группа)

Челночный бег 10х10 м		Бег 1000 м		Подтягивание	
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы	Кол-во раз	баллы
25.0	**33**	**3.20**	**34**	**14**	**33**
25.1	29	3.23	32	13	25
25.2	28	3.25	30	**12**	**20**
25.3	27	3.28	28	11	15
25.4	26	3.30	26	**10**	**10**
25.5	25	3.33	24		
25.6	24	**3.35**	**22**		
25.7	23	3.38	20		
25.8	22	3.40	18		
25.9	21	3.43	16		
26.0	**20**	3.45	14		
26.1	19	3.48	12		
26.2	18	**3.50**	**10**		
26.3	17				
26.4	16				
26.5	15				
26.6	14				
26.7	13				
26.8	12				
26.9	11				
27.0	**10**				

Таблица 3

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для мужчин (3 группа)

Челночный бег		Бег		Подтягивание	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
26.0	**33**	**3.30**	**34**	**13**	**33**
26.1	29	3.33	32	12	25
26.2	28	3.35	30	**11**	**20**
26.3	27	3.38	28	10	15
26.4	26	3.40	26	**9**	**10**
26.5	25	3.43	24		
26.6	24	**3.45**	**22**		
26.7	23	3.50	20		
26.8	22	3.55	18		
26.9	21	4.00	16		
27.0	**20**	4.05	14		
27.1	19	4.08	12		
27.2	18	**4.10**	**10**		
27.3	17				
27.4	16				
27.5	15				
27.6	14				
27.7	13				
27.8	12				
27.9	11				
28.0	**10**				

Таблица 4

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для мужчин (4 группа)

Челночный бег		Бег		Подтягивание	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
29.0	**33**	**3.40**	**34**	**10**	**33**
29.1	29	3.42	32	9	25
29.2	28	3.44	30	**8**	**20**
29.3	27	3.46	28	7	15
29.4	26	3.48	26	**6**	**10**
29.5	25	**3.50**	**24**		
29.6	24	3.53	22		
29.7	23	3.56	20		
29.8	22	4.00	19		
29.9	21	4.04	18		
30.0	**20**	4.08	17		
30.1	19	.4-12	16		
30.2	18	4.16	15		
30.3	17	4.19	14		
30.4	16	4.22	13		
30.5	15	4.25	12		
30.6	14	4.28	11		
30.7	13	**4.30**	**10**		
30.8	12				
30.9	11				
31.0	**10**				

Таблица 5

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для мужчин (5 группа)

Челночный бег		Бег		Подтягивание	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
32.0	**33**	**3.50**	**34**	**8**	**33**
32.1	29	3.52	32	7	25
32.2	28	3.54	30	**6**	**20**
32.3	27	3.56	28	5	15
32.4	26	3.58	26	**4**	**10**
32.5	25	**4.00**	**24**		
32.6	24	4.03	22		
32.7	23	4.06	20		
32.8	22	4.10	19		
32.9	21	4.14	18		
33.0	**20**	4.18	17		
33.1	19	4.22	16		
33.2	18	4.26	15		
33.3	17	4.29	14		
33.4	16	4.32	13		
33.5	15	4.35	12		
33.6	14	4.38	11		
33.7	13	**4.40**	**10**		
33.8	12				
33.9	11				
34.0	**10**				

Таблица 6

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для женщин (1 группа)

Челночный бег		Бег		Комплекс силовых упражнений	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
32.0	**33**	**4.00**	**34**	**34**	**33**
32.1	32	4.01	33	33	30
32.2	31	4.02	32	32	28
32.3	30	4.03	31	31	24
32.4	29	4.04	30	**30**	**20**
32.5	28	4.05	29	29	18
32.6	27	4.06	28	28	16
32.8	26	4.07	27	27	14
33.0	25	4.08	26	**26**	**10**
33.2	24	4.09	25		
33.4	23	4.10	24		
33.6	22	4.11	23		
33.8	21	4.12	22		
34.0	**20**	4.13	21		
34.2	19	**4.15**	**20**		
34.4	18	4.17	19		
34.6	17	4.19	18		
34.8	16	4.21	17		
35.0	15	4.23	16		
35.2	14	4.25	15		
35.4	13	4.27	14		
35.6	12	4.29	13		
35.8	11	4.31	12		
36.0	**10**	4.33	11		
		4.35	**10**		

Таблица 7

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для женщин (2 группа)

Челночный бег		Бег		Комплекс силовых упражнений	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
34.0	**33**	**4.20**	**34**	**30**	**33**
34.1	32	4.21	33	29	30
34.2	31	4.22	32	28	28
34.3	30	4.23	31	27	24
34.4	29	4.24	30	**26**	**20**
34.5	28	4.25	29	25	18
34.6	27	4.26	28	24	16
34.8	26	4.27	27	23	14
35.0	25	4.28	26	**22**	**10**
35.2	24	4.30	25		
35.4	23	4.32	24		
35.6	22	4.34	23		
35.8	21	4.36	22		
36.0	**20**	4.38	21		
36.2	19	**4.40**	**20**		
36.4	18	4.42	19		
36.6	17	4.44	18		
36.8	16	4.46	17		
37.0	15	4.48	16		
37.2	14	4.50	15		
37.4	13	4.54	14		
37.6	12	4.58	13		
37.8	11	5.02	12		
38.0	**10**	5.06	11		
		5.10	**10**		

Таблица 8

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для женщин (3 группа)

Челночный бег		Бег		Комплекс силовых упражнений	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
40.0	**33**	**4.40**	**34**	**26**	**33**
40.1	32	4.41	33	25	30
40.2	31	4.42	32	24	28
40.3	30	4.43	31	23	24
40.4	29	4.44	30	**22**	**20**
40.5	28	4.45	29	21	18
40.6	27	4.46	28	20	16
40.8	26	4.47	27	19	14
41.0	25	4.48	26	**18**	**10**
41.2	24	4.49	25		
41.4	23	4.50	24		
41.6	22	4.51	23		
41.8	21	4.52	22		
42.0	**20**	4.13	21		
42.2	19	**4.55**	**20**		
42.4	18	4.57	19		
42.6	17	4.59	18		
42.8	16	5.01	17		
43.0	15	5.03	16		
43.2	14	5.08	15		
43.4	13	5.12	14		
43.6	12	5.17	13		
43.8	11	5.22	12		
44.0	**10**	5.27	11		
		5.30	**10**		

Таблица 9

Критерии оценивания результатов вступительного испытания по физической подготовке для женщин (4 группа)

Челночный бег		Бег		Комплекс силовых упражнений	
10х10 м		1000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
48.0	**33**	**5.00**	**34**	**22**	**33**
48.1	32	5.01	33	21	30
48.2	31	5.02	32	20	28
48.3	30	5.03	31	19	24
48.4	29	5.04	30	**18**	**20**
48.5	28	5.05	29	17	18
48.6	27	5.06	28	16	16
48.8	26	5.07	27	15	14
49.0	25	5.08	26	**14**	**10**
49.2	24	5.09	25		
49.4	23	5.10	24		
49.6	22	5.12	23		
49.8	21	5.14	22		
50.0	**20**	5.17	21		
50.2	19	**5.20**	**20**		
50.4	18	5.24	19		
50.6	17	5.28	18		
50.8	16	5.32	17		
50.0	15	5.36	16		
51.2	14	5.40	15		
51.4	13	5.44	14		
51.6	12	5.48	13		
51.8	11	5.52	12		
52.0	**10**	5.56	11		
		6.00	**10**		

Примечания:

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

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

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вступительные испытания по физической подготовке представляют собой выполнение трех упражнений: челночный бег 10х10 м, бег на 1000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), комплекс силовых упражнений (женщины).

Каждое упражнение оценивается на основе бальной шкалы, представленной в таблицах 1-9:

Таблица 10 (для мужчин 1-5 возрастных групп)

№ п/п	Контрольные упражнения для мужчин	Баллы
1	Челночный бег 10х10 м	от 10 до 33 баллов
2	Бег на дистанцию 1000 м	от 10 до 34 баллов
3	Подтягивание на высокой перекладине	от 10 до 33 баллов

Таблица 11 (для женщин 1-4 возрастных групп)

№ п/п	Контрольные упражнения для женщин	Баллы
1	Челночный бег 10х10 м	от 10 до 33 баллов
2	Бег на дистанцию 1000 м	от 10 до 34 баллов
3	Комплекс силовых упражнений	от 10 до 33 баллов

Основным условием бальной системы является получение минимальной оценки – 10 баллов за каждое контрольное упражнение.

Если кандидат в одном из контрольных упражнений не набрал 10 баллов, то к следующему контрольному упражнению он не допускается, получает оценку «неудовлетворительно» и выбывает из дальнейшего конкурса.

Результат сдачи вступительного испытания по трем упражнениям оценивается по 100-бальной шкале: максимальный результат сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов, минимальный – 30.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

4.1. В процессе сдачи вступительных испытаний поступающие обязаны:

– беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированным, соблюдать форму обращения с экзаменующим преподавателем в соответствии с требованиями строевого устава;

– находиться на вступительных испытаниях в спортивной форме, определенной преподавателем-экзаменатором, без его разрешения не отлучаться с места выполнения упражнения;

– при выполнении упражнения стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

4.2. В процессе сдачи вступительных испытаний поступающий имеет право:

– подать апелляцию в случае получения травмы, резкого ухудшения самочувствия во время испытаний (должно быть зафиксировано медицинским работником) при условии, если кандидат не приступал к выполнению упражнения;

– попросить у экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения упражнения в случае падения, срыва, помехи, но не позднее времени окончания приема вступительного испытания.

5. ПРАВИЛА ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

5.1. К выполнению упражнений вступительного испытания допускаются кандидаты, прошедшие медицинскую комиссию.

5.2. Испытания должны начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи.

5.3. Вступительные испытания проводятся при температуре воздуха не выше +35^0 С.

5.4. Преподаватели, проводящие вступительные испытания, медицинский персонал обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма.

5.5. Предупреждение травматизма обеспечивается:

– тщательной подгонкой спортивной одежды и обуви;

– качественное проведение самостоятельной разминки;

– 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 кандидатов;

– соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов;

– проведением инструктажа по охране труда.