

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»

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

по физической культуре для лиц, поступающих в
Кадетский пожарно-спасательный корпус
Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России в 2021 году

Иваново 2021

1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ КАНДИДАТА

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы правил соревнований по массовым видам спорта;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

уметь:

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга.

владеть:

- выполнять 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 кандидату выдается индивидуальный номер, сообщаются правила и порядок выполнения испытаний, права обязанности кандидата, 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 подается 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. 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. Бег на дистанцию 60 метров выполняется на ровном прямом участке местности, старт низкий с использованием стартовых колодок или высокий, измерение в 0,1 сек. Количество кандидатов в одном забеге – двое.

Перед началом выполнения упражнения подаются предварительные команды: - «На старт!» и «Внимание!», и за тем дается исполнительная команда: «Марш!» к началу выполнения упражнения.

По команде «На старт!» кандидаты опираются стопами ног в колодки, руки ставят к линии старта, опускаются на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимают пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширине плеч. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. Стопы опираются на поверхность колодок, так, чтобы носок спортивной обуви касался поверхности дорожки.

Убедившись в готовности кандидатов, преподаватель-экзаменатор подает команду «Внимание!». Кандидаты отрывают колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Кандидаты опираются на руки и колодки, тем самым производя давление на

колодки, ожидая стартовую команду.

Кандидаты в положении стартовой готовности должны прекратить всякое движение.

По команде «Марш!» кандидаты мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах.

2.4.3. Бег на 2000 м (5 кругов) выполняется по замкнутой дорожке длиной 400 метров в составе группы, старт высокий, результат фиксируется в минутах и секундах.

Перед началом выполнения упражнения подается предварительная команда: - «На старт!», затем дается исполнительная команда «Марш!» к выполнения упражнения.

По команде «На старт!» кандидаты занимают исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2-2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам.

Убедившись в готовности кандидатов, преподаватель-экзаменатор подает исполнительная команда «Марш!». Со старта кандидаты бегут в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение.

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

2.5. Выполнение каждого упражнения оценивается в баллах по таблице 1.

**Критерии оценивания результатов вступительных испытаний
по физической культуре**

Бег		Бег		Подтягивание	
60 м		2000 м		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы		
8.4	33	9.20	34	10	33
8.5	30	9.23	33	9	25
8.6	28	9.26	32	8	20
8.7	26	9.29	31	7	15
8.8	24	9.32	30	6	10
9.0	22	9.35	29		
9.2	20	9.38	28		
9.3	17	9.41	27		
9.4	15	9.44	26		
9.5	13	9.47	25		
9.6	12	9.50	24		
9.8	11	9.55	23		
10.0	10	10.00	22		
		10.05	21		
		10.10	20		
		10.15	19		
		10.20	18		
		10.25	17		
		10.30	16		
		10.35	15		
		10.40	14		
		10.45	13		
		10.50	12		
		10.55	11		
		11.00	10		

Примечания:

- кандидат может получить не более 100 баллов;
- если кандидат получает менее 10 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 ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вступительные испытания по физической культуре представляют собой выполнение трех упражнений: бег на 60 м, бег на 2000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине.

Каждое упражнение оценивается на основе балльной шкалы, представленной в таблице 2:

Таблица 2

№	Упражнение	Балл
1.	Бег на 60 м	от 10 до 33 баллов
2.	Бег на 2000 м	от 10 до 34 баллов
3.	Подтягивание на высокой перекладине	от 10 до 33 баллов

Основным условием балльной 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-балльной шкале: максимальный результат сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов, минимальный – 30.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КАНДИДАТА

4.1. В процессе сдачи вступительных испытаний кандидаты обязаны:

- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора;
- быть дисциплинированным;
- соблюдать форму обращения с экзаменуемым преподавателем в соответствии с требованиями строевого устава;
- находиться на вступительных испытаниях в спортивной форме;
- без разрешения преподавателем-экзаменатором 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 кандидат 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 КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В КАДЕТСКИЙ ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОРПУС ФГБОУ ВО ИВАНОВСКОЙ ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ГПС МЧС РОССИИ

5.1. Вступительные испытания проводятся на территории ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России.

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

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

5.4. Вступительные испытания проводятся при температуре воздуха не выше +35⁰С.

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

5.6. 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, исключаящих возможность теплового и солнечного ударов;
- проведением инструктажа по охране труда.