Тамбовское областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Колледж техники и технологии наземного транспорта имени М.С. Солнцева»

Программа

вступительных испытаний (задания) по дисциплине: «Физическая культура» для абитуриентов, поступающих на базе основного общего образования на

специальность 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях в 2024/2025 учебном году.

Тамбов 2024

Дополнительное вступительное испытание ***по физической культуре*** состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по легкой атлетике и силовой гимнастике, проводится в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта.

Результат всех видов испытаний по физической подготовленности оценивается из 90 баллов (легкая атлетика – 50 баллов, силовая гимнастика – 40 баллов).

Для специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях легкоатлетические испытания, у юношей и девушек состоят из бега на 100 и 1000 метров.

Максимальная оценка каждого из этих видов равна 25 баллам.

Испытания по силовой гимнастике для специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях состоят из 2 видов:

* поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (руки за голову), (девушки и юноши) – 20 баллов.
* подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) – 20 баллов.

Итоговая оценка за испытания по физической подготовленности выставляется на основе суммарного количества баллов по всем видам, набранного абитуриентом (легкая атлетика, силовая гимнастика).

Выполнение любого вида испытания ниже нормативного уровня оценивается в 0 баллов.

Абитуриент, набравший менее 50 зачетных баллов по всем видам испытаний, получает оценку «неудовлетворительно».

**Н О Р М А Т И В Ы**

**ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 20.02.02 – ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ВИД ИСПЫТАНИЙ, 50 БАЛЛОВ

**Юноши и девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Баллы | Виды испытаний (юноши) | Виды испытаний (девушки) |
| 100м. (сек), 25 баллов | 1000 м. (мин.,сек.) 25 баллов | 100 м. (сек),25 баллов | 1000 м. (мин., сек.) 25 баллов |
| 25 | 14,0 | 3.20 | 16,0 | 4.00 |
| 24 | 14,1 | 3.22 | 16,1 | 4.02 |
| 23 | 14,2 | 3.24 | 16,2 | 4.04 |
| 22 | 14,3 | 3.26 | 16,3 | 4.06 |
| 21 | 14,4 | 3.28 | 16,4 | 4.08 |
| 20 | 14,5 | 3.30 | 16,5 | 4.10 |
| 19 | 14,55 | 3.31 | 16,55 | 4.12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 14,6 | 3.32 | 16,6 | 4.14 |
| 17 | 14,65 | 3.33 | 16,65 | 4.16 |
| 16 | 14,7 | 3.34 | 16,7 | 4.18 |
| 15 | 14,75 | 3.35 | 16,75 | 4.20 |
| 14 | 14,8 | 3.36 | 16,8 | 4.22 |
| 13 | 14,85 | 3.37 | 16,85 | 4.24 |
| 12 | 14,9 | 3.38 | 16,9 | 4.26 |
| 11 | 14,95 | 3.39 | 16,95 | 4.28 |
| 10 | 15,0 | 3.40 | 17,0 | 4.30 |
| 9 | 15,1 | 3.41 | 17,1 | 4.32 |
| 8 | 15,2 | 3.42 | 17,2 | 4.34 |
| 7 | 15,3 | 3.43 | 17,3 | 4.36 |
| 6 | 15,4 | 3.44 | 17,4 | 4.38 |
| 5 | 15,5 | 3.45 | 17,5 | 4.40 |
| 4 | 15.6 | 3.46 | 17,6 | 4.43 |
| 3 | 15,7 | 3.47 | 17,7 | 4.46 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 15,8 | 3.48 | 17,8 | 4.50 |
| 1 | 15,9 | 3.49 | 17,9 | 4.55 |
| 0 | При результатах ниже указанных нормативов. |

**CИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА**

|  |
| --- |
| ЮНОШИ |
| **Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху** |
| Количество раз | Зачетный балл |
| 14 | 20 б. |
| 12 | 15 б. |
| 10 | 10 б. |
| 8 | 5 б. |
| **Поднимание туловища из положения ле жа за 30 сек. (руки за голову)** |
| Количество раз | Зачетный балл |
| **29** | 20 б. |
| **27** | **15 б.** |
| **25** | 10 б. |
| **23** | 5 б. |
| ДЕВУШКИ |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сгибание рук не менее 90°)** |
| Количество раз | Зачетный балл |
| 15 | 20 б. |
| 12 | 15 б. |
| 9 | 10 б. |
| 6 | 5 б. |
| **Поднимание туловища из положения ле жа за 30 сек. (руки за голову)** |
| Количество раз | Зачетный балл |
| 25 | 20 б. |
| 23 | 15 б. |
| 21 | 10 б. |
| 19 | 5 б. |