

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Академия Государственной
противопожарной службы Министерства Российской Федерации
по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и
ликвидации последствий стихийных бедствий»**

ПРОГРАММА

проведения ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по учебной дисциплине: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название учебной дисциплины)

Направление: 20.03.01 «Техносферная безопасность»,
профиль «Пожарная безопасность»
квалификация бакалавр
(направление, квалификация)

20.05.01 «Пожарная безопасность»
квалификация специалист

09.03.02 «Информационные системы и технологии»
уровень подготовки бакалавриата
(направление, квалификация)

Обсуждено на заседании кафедры
физической подготовки и спорта
(кафедры (НОК, УНК), предметно-методической секции)

Протокол № 12

« 10 » декабря 2025г.

Москва 2026

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Практический экзамен по физической подготовке проводится для проверки подготовленности лиц, поступающих в Академию ГПС МЧС на базе среднего (полного) общего образования, обучающимся по специальности; 20.05.01 Пожарная безопасность, 20.03.01 Техносферная безопасность, 09.03.02 Информационные системы и технологии.

Программа экзамена разработана на основе методических указаний для проведения вступительных испытаний по физической подготовке в образовательные учреждения МЧС России.

Тестовые испытания по физической подготовке имеют своей целью определить уровень развития основных двигательных качеств: силы, быстроты и общей выносливости.

На тестовых испытаниях кандидат должен показать свой максимальный уровень физической подготовленности посредством выполнения упражнений: подтягивание на перекладине, бег 100 м, бег 3 км (для лиц мужского пола) и силовое комплексное упражнение, бег 100 м, бег 1 км (для лиц женского пола).

К выполнению экзаменационных упражнений абитуриенты допускаются строго в спортивной форме в соответствии с погодными условиями (спортивная обувь, спортивный костюм, спортивные трусы, майка, ветровка на случай осадков).

Сдача экзаменационных нормативов проводится не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи, в присутствии медицинского работника. Предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а так же предоставляется время (не менее 15 мин.) для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов. Возможно проведение разминки и в составе группы.

К сдаче нормативов допускаются абитуриенты, прошедшие медкомиссию или имеющие медицинскую справку. При заболевании абитуриент освобождается от сдачи экзамена до периода выздоровления, но не позднее дня сдачи последнего экзамена по любому предмету его группой.

Оценка подготовленности кандидатов производится согласно утвержденным нормативам.

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка.

В процессе сдачи нормативов абитуриенты обязаны:

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

быть в спортивной форме, определенной преподавателем-экзаменатором (трусы, майка, спортивной костюм), без его разрешения не отлучаться с места сдачи норматива;

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

Условия выполнения экзаменационных нормативов в следующем порядке:

Силовая подготовка:

подтягивание на перекладине: исходное положение в висе на перекладине хватом сверху, без раскачиваний и рывковых движений, подбородок должен пересекать гриф перекладины, руки полностью выпрямлены после каждого выполненного раза. Измерение исчисляется в количестве подтягиваний;

силовое комплексное упражнение (СКУ) - 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 (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола и полностью выпрямить после каждого раза).

Измерение исчисляется в сумме выполненного количества раз за два упражнения.

Легкоатлетическая подготовка:

бег 100 метров выполняется на ровном прямом участке местности или на стадионе, старт низкий, измерение в 0,1 сек; Финиширование участника осуществляется, когда любая часть туловища коснется вертикальной (воображаемой) плоскости проведенной по финишной линии;

Кросс на 1 и 3 километра:

- кроссовый бег выполняется в условиях естественной местности: старт высокий, в составе группы, запрещены попытки сокращения дистанции, результат фиксируется в минутах и секундах;

- финиширование участника осуществляется, когда любая часть туловища коснется вертикальной (воображаемой) плоскости проведенной по финишной линии.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭКЗАМЕНУЕМЫХ

Экзамен по физической подготовке представляет собой выполнение трех упражнений. Каждое упражнение оценивается на основе бальной шкалы от 10 до 33 баллов, кросс на 3 и 1 км оценивается от 10 до 34 баллов. Основным условием бальной системы является, получение минимальной оценки - 10 баллов за каждое контрольное упражнение. При невыполнении данного условия абитуриент за экзамен по физической подготовке получает оценку - неудовлетворительно.

Результат сдачи экзамена по трем упражнениям оцениваются по 100 бальной шкале, максимальная сумма сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов, минимальная 30 баллов.

<i>Кандидаты на учебу (юноши).</i>											
<i>Из числа гражданской молодежи, не служившей в ВС</i>		<i>Из числа сотрудников в МЧС России и гражданской молодежи, служившей в ВС</i>									
<i>Бег</i>	<i>Кросс</i>	<i>Подтягивание</i>	<i>Бег</i>	<i>Кросс</i>	<i>Подтягивание</i>						
<i>100 м</i>	<i>3 км</i>	<i>кол-во раз</i>	<i>баллы</i>	<i>100 м</i>	<i>3 км</i>	<i>кол-во раз</i>	<i>баллы</i>				
<i>(сек.)</i>	<i>баллы</i>	<i>(мин.)</i>	<i>баллы</i>			<i>(сек.)</i>	<i>баллы</i>	<i>(мин.)</i>	<i>баллы</i>		
<i>13,6</i>	<i>33</i>	<i>11,55</i>	<i>34</i>	<i>12</i>	<i>33</i>	<i>13,1</i>	<i>33</i>	<i>11,40</i>	<i>34</i>	<i>14</i>	<i>33</i>
<i>13,7</i>	<i>30</i>	<i>11,57</i>	<i>33</i>	<i>11</i>	<i>25</i>	<i>13,2</i>	<i>30</i>	<i>11,41</i>	<i>33</i>	<i>13</i>	<i>25</i>

<i>13,8</i>	<i>28</i>	<i>11,59</i>	<i>32</i>	<i>10</i>	<i>20</i>	<i>1 3, 3</i>	<i>2 8</i>	<i>1 1, 4 2</i>	<i>3 2</i>	<i>1 2</i>	<i>20</i>
<i>13,9</i>	<i>26</i>	<i>12,01</i>	<i>31</i>	<i>9</i>	<i>15</i>	<i>1 3, 4</i>	<i>2 6</i>	<i>1 1, 4 3</i>	<i>3 1</i>	<i>1 1</i>	<i>15</i>
<i>14,0</i>	<i>24</i>	<i>12,03</i>	<i>30</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>1 3, 5</i>	<i>2 3</i>	<i>1 1, 4 4</i>	<i>3 0</i>	<i>1 0</i>	<i>10</i>
<i>14,1</i>	<i>22</i>	<i>12,05</i>	<i>29</i>			<i>1 3, 6</i>	<i>2 0</i>	<i>1 1, 4 5</i>	<i>2 9</i>		
<i>14,2</i>	<i>20</i>	<i>12,07</i>	<i>28</i>			<i>1 3, 7</i>	<i>1 7</i>	<i>1 1, 4 6</i>	<i>2 8</i>		
<i>14,3</i>	<i>17</i>	<i>12,09</i>	<i>27</i>			<i>1 3, 8</i>	<i>1 5</i>	<i>1 1, 4 8</i>	<i>2 7</i>		
<i>14,4</i>	<i>15</i>	<i>12,11</i>	<i>26</i>			<i>1 3, 9</i>	<i>1 3</i>	<i>1 1, 5 0</i>	<i>2 6</i>		
<i>14,5</i>	<i>13</i>	<i>12,13</i>	<i>25</i>			<i>1 4, 0</i>	<i>1 2</i>	<i>1 1, 5 2</i>	<i>2 5</i>		
<i>14,6</i>	<i>12</i>	<i>12,15</i>	<i>24</i>			<i>1 4, 1</i>	<i>1 1</i>	<i>1 1, 5 4</i>	<i>2 4</i>		
<i>14,7</i>	<i>11</i>	<i>12,17</i>	<i>23</i>			<i>1 4, 2</i>	<i>1 0</i>	<i>1 1, 5 5</i>	<i>2 3</i>		
<i>14,8</i>	<i>10</i>	<i>12,20</i>	<i>22</i>					<i>1 1, 5 6</i>	<i>2 2</i>		
		<i>12,22</i>	<i>21</i>					<i>1 1, 5 8</i>	<i>2 1</i>		
		<i>12,24</i>	<i>20</i>					<i>1 2, 0 0</i>	<i>2 0</i>		
		<i>12,26</i>	<i>19</i>					<i>1 2, 0 2</i>	<i>1 9</i>		

		12,28	18					1 2, 0 4	1 8		
		12,30	17					1 2, 0 6	1 7		
		12,32	16					1 2, 0 8	1 6		
		12,34	15					1 2, 1 0	1 5		
		12,36	14					1 2, 1 2	1 4		
		12,38	13					1 2, 1 4	1 3		
		12,40	12					1 2, 1 6	1 2		
		12,42	11					1 2, 1 8	1 1		
		12,45	10					1 2, 2 0	1 0		

*Кандидаты на учёбу
(девушки).*

<i>Бег</i>	<i>Кросс</i>	<i>Комплек сное силовое упражне ние</i>			
<i>100 м</i>	<i>1 км</i>	<i>кол-во раз</i>	<i>балл ы</i>		
<i>(сек.)</i>	<i>баллы</i>	<i>(мин.)</i>	<i>балл ы</i>		
16,5	33	4,25	34	30	33
16,6	32	4,26	33	29	30

<i>16,7</i>	<i>30</i>	<i>4,27</i>	<i>32</i>	<i>28</i>	<i>26</i>
<i>16,8</i>	<i>28</i>	<i>4,28</i>	<i>31</i>	<i>27</i>	<i>22</i>
<i>16,9</i>	<i>26</i>	<i>4,29</i>	<i>30</i>	<i>26</i>	<i>18</i>
<i>17,0</i>	<i>24</i>	<i>4,31</i>	<i>29</i>	<i>25</i>	<i>14</i>
<i>17,1</i>	<i>22</i>	<i>4,33</i>	<i>28</i>	<i>24</i>	<i>10</i>
<i>17,2</i>	<i>19</i>	<i>4,35</i>	<i>27</i>		
<i>17,3</i>	<i>16</i>	<i>4,37</i>	<i>26</i>		
<i>17,4</i>	<i>13</i>	<i>4,39</i>	<i>25</i>		
<i>17,5</i>	<i>10</i>	<i>4,41</i>	<i>24</i>		
		<i>4,43</i>	<i>23</i>		
		<i>4,45</i>	<i>22</i>		
		<i>4,47</i>	<i>21</i>		
		<i>4,49</i>	<i>20</i>		
		<i>4,51</i>	<i>19</i>		
		<i>4,52</i>	<i>18</i>		
		<i>4,53</i>	<i>17</i>		
		<i>4,54</i>	<i>16</i>		
		<i>4,55</i>	<i>15</i>		
		<i>4,56</i>	<i>14</i>		
		<i>4,57</i>	<i>13</i>		
		<i>4,58</i>	<i>12</i>		
		<i>4,59</i>	<i>11</i>		
		<i>5,00</i>	<i>10</i>		

ЛИТЕРАТУРА

Литература основная:

1. Приказ № 153 от 30.03.2011 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы».

Литература дополнительная:

1. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Издательство: Владос, 2014 Серия: Учебное пособие для ВУЗов
2. Барчуков И.С. «Физическая культура» М.: «Физкультура и спорт», 2011 год
3. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики. М.: «Физкультура и спорт», 2006 г.
4. Борисович П. И., Баршай В.М., Курьсь В.Н.. Гимнастика: учебник Издательство: Феникс, 2011 Серия: Высшее образование
5. Гришина Ю. И. Издательство: Феникс , 2014 Серия: Высшее образование
Общая физическая подготовка. Знать и уметь
6. Зациорский В.И.. Физические качества спортсмена Издательство: Советский спорт , 2009 Серия: Спорт без границ
7. Иванович Е. Ю. Физическое воспитание Издательство: Феникс , 2010 Серия: Высшее образование

Методическая литература

1. Перушкин А.В., Бударагин Ю.Ю. «Основы теории и методики физической подготовки и спорта в ВУЗах пожарно-технического профиля». - М.: АГПС МЧС РФ. 2012.
2. Перушкин А.В., Бударагин Ю.Ю., Баскаков С.В., «Педагогические основы физической подготовки». - М.: АГПС МЧС РФ. 2013.
3. Перушкин А.В., Синько В.Н. «Легкая атлетика». - М.: АГПС МЧС РФ. 2012.
4. Перушкин А.В., Бударагин Ю.Ю. «Физические качества и методика их развития». - М.: АГПС МЧС РФ. 2014.
5. Свиридова Н.В.Сысоев А.А., Седунов М.А., «Особенности развития выносливости у курсантов и студентов в процессе физической подготовки». - М.: АГПС МЧС РФ. 2025.
6. Величко В.М. , Мясин А.С., Наханькова А.И. «Организационно-методические основы самовоспитания физических качеств курсантов и студентов».- М.: АГПС МЧС РФ. 2025.
7. Дорноступ И.Б., Курепкина А.А., Шалагинов В.Д. «Методика самостоятельной подготовки к выполнению упражнений дополнительного вступительного испытания по физической подготовке». - М.: АГПС МЧС РФ. 2025.

Заведующий кафедрой физической подготовки и спорта

(должность разработчика, или начальник кафедры, НОК, УНК)

В.А. Разницын

(специальное звание, подпись, инициалы и фамилия)