

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 2017/2018 году.

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 30 зачетных баллов по всем видам испытаний, получает оценку «неудовлетворительно».

---

**НОРМАТИВЫ****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)	
	100 м. (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.			

## СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

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