



**МЧС РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**

**«Уральский институт Государственной противопожарной службы Министерства  
Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»**

**Кафедра физической культуры и спорта**

**Программа дополнительного вступительного испытания  
по физической подготовке, поступающих в Уральский  
институт ГПС МЧС России**

**Екатеринбург**

**2024**

Программа дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов, поступающих в Уральский институт ГПС МЧС России [Текст]: – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2024. – 11 с.

*Авторы - составители:*

Могилевская Т.Е., начальник кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России;

Маркеев К.С., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России;

Программа вступительного испытания по физической подготовке составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и согласно нормативов по физической подготовке вступительных испытаний в образовательные организации МЧС России.

Программа предназначена для кандидатов, поступающих в Уральский институт ГПС МЧС России.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета института декабря 2024г., протокол № 5.

© Уральский институт ГПС МЧС России, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....                                                          | 4  |
| Раздел I. Содержание программы .....                                                 | 5  |
| Раздел II. Условия выполнения заданий .....                                          | 6  |
| Раздел III. Оценка результатов испытаний .....                                       | 7  |
| Раздел IV. Критерии оценки результатов полученных при выполнении<br>нормативов ..... | 8  |
| Список рекомендуемой литературы .....                                                | 10 |

### **Пояснительная записка**

Программа вступительного испытания по физической подготовке составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и примерными программами по физической подготовке вступительных испытаний в образовательные организации высшего образования Российской Федерации, разработанная на основе обязательного минимума содержания среднего общего образования и примерной программой по физической подготовке.

Вступительное испытание по физической подготовке в Уральском институте государственной противопожарной службы МЧС России направлено на выявление уровня физической подготовленности кандидатов на обучение.

Программа включает содержание практических заданий вступительного испытания по физической культуре.

В предлагаемой программе, раскрываются содержание вступительного испытания по физической подготовке, форма его проведения, а также методические указания по его организации.

В методических указаниях даны описания контрольных упражнений по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительных испытаний по физической подготовке.

## **Раздел I. Содержание программы**

1.1. Вступительное испытание по физической подготовке является дополнительным вступительным испытанием для абитуриентов, которое проводится в форме сдачи нормативов с целью определения физической подготовленности кандидатов на обучение. Задания составлены на основе образовательного стандарта и учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и спорт» для общеобразовательных учреждений.

1.2. Условия и способ выполнения заданий определяются официальными правилами соревнований по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика) и правилами безопасности проведения занятий по физической культуре.

1.3. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке включает в себя выполнение кандидатом на обучение трех контрольных упражнений (нормативов):

- подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег 3000 м – для мужчин;

- силовое комплексное упражнение (далее – СКУ), бег на 100 м, 1000 м – для женщин.

1.4. Критерии контрольных упражнений определены нормативными документами МЧС России по физической подготовленности кандидатов, поступающих в образовательные учреждения МЧС России.

1.5. Места проведения дополнительного вступительного испытания должны соответствовать требованиям наставления по физической подготовке. Беговые дистанции проверяются и замеряются заблаговременно, о чем составляется акт промера дистанций.

1.6. Сдача дополнительного вступительного испытания по физической подготовке должна начинаться не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи, в присутствии медицинского работника.

## **Раздел II. Условия выполнения заданий**

2.1. Для выполнения упражнений дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения полученного результата не допускается.

2.2. Подтягивание на перекладине. Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Положение виса фиксируется 1 - 2 сек. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднят выше уровня перекладины. Запрещается использование посторонней помощи, выполнение рывковых и маховых движений, повторное выполнение упражнения после соскока на землю.

2.3. Силовое комплексное упражнение (для женщин). 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).

2.4. Бег на 100 м. Выполняется на прямом участке местности по двум дорожкам. Старт произвольный (низкий или высокий). По команде экзаменатора кандидаты на обучение выходят на старт, принимают стартовое положение, по команде «Марш» начинают движение и заканчивают при пересечении линии финиша. При беге по дистанции запрещается переход на соседние дорожки. Результаты определяются с точностью до 0,1 сек.

2.5. Бег 3000 (1000) м. Выполняется на стадионе по легкоатлетическим дорожкам. Состоит из семи с половиной (7,5) кругов для мужчин каждый по 400 метров, и два с половиной (2,5) круга для женщин. Бег начинается с высокого старта из неподвижного стартового положения по команде экзаменатора «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Засчитывается при условии преодоления всех кругов. При беге по дистанции запрещается принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию. Результаты определяются с точностью до 1 секунды.

При выполнении норматива бег 3000 метров в неблагоприятных погодных условиях (дождь, температура выше 35 градусов) применяется облегчение норматива на 30 секунд (по решению предметной экзаменационной комиссии).

### **Раздел III. Оценка результатов испытаний**

3.1. Дополнительное испытание по физической подготовке оценивается в баллах по результатам выполнения трех контрольных упражнений (нормативов) по 100 бальной шкале.

3.2. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке – 30, при условии выполнения не менее двух контрольных упражнений.

3.3. При отказе от выполнения какого-либо контрольного упражнения без уважительной причины, при получении менее 30 баллов, при выполнении только одного контрольного упражнения кандидату на обучение выставляется общая оценка за дополнительное вступительное испытание «0» баллов. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке считается не пройденным, поступающий к дальнейшему участию в конкурсе не допускается.

3.4. По результатам прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке баллы, набранные кандидатом на обучение за каждое контрольное упражнение, суммируются. Итоговый (суммарный) результат, засчитывается в качестве вступительного испытания по физической подготовке и выставляется в экзаменационный лист.

3.5. Критерии оценки результатов полученных при выполнении нормативов представлены в разделе IV.

## Раздел IV. Критерии оценки результатов полученных при выполнении нормативов

### 1) Для юношей

| Из числа гражданской молодежи, не<br>служившей в ВС |           |                                    |           |                |           | Из числа сотрудников МЧС России и<br>гражданской молодежи, отслужившей в<br>ВС |           |                                   |           |                |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|----------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|----------------|-----------|
| Бег                                                 |           | Подтягивани<br>е на<br>перекладине |           | Кросс          |           | Бег                                                                            |           | Подтягивание<br>на<br>перекладине |           | Кросс          |           |
| 100 м                                               |           | Кол-во<br>раз                      | Бал<br>лы | 3000 м         |           | 100 м                                                                          |           | Кол-во<br>раз                     | Бал<br>лы | 3000 м         |           |
| Сек.                                                | Бал<br>лы |                                    |           | Мин.,сек       | Бал<br>лы | Сек.                                                                           | Бал<br>лы |                                   |           | Мин.,сек       | Бал<br>лы |
| 13,3                                                | 33        | 14                                 | 33        | 11,40          | 34        | 12,8                                                                           | 33        | 16                                | 33        | 11,30          | 34        |
| 13,4                                                | 32        | 13                                 | 30        | 11,44          | 33        | 12,9                                                                           | 32        | 15                                | 30        | 11,32          | 33        |
| 13,5                                                | 31        | 12                                 | 26        | 11,48          | 32        | 13,0                                                                           | 31        | 14                                | 26        | 11,35          | 32        |
| 13,6                                                | 30        | 11                                 | 22        | 11,52          | 31        | 13,1                                                                           | 30        | 13                                | 22        | 11,38          | 31        |
| 13,7                                                | 29        | 10                                 | 18        | 11,56          | 30        | 13,2                                                                           | 29        | 12                                | 18        | 11,41          | 30        |
| 13,8                                                | 28        | 9                                  | 14        | 12,00          | 29        | 13,3                                                                           | 28        | 11                                | 14        | 11,44          | 29        |
| 13,9                                                | 27        | 8                                  | 10        | 12,04          | 28        | 13,4                                                                           | 27        | 10                                | 10        | 11,47          | 28        |
| 14,0                                                | 26        |                                    |           | 12,08          | 26        | 13,5                                                                           | 26        |                                   |           | 11,50          | 26        |
| 14,1                                                | 24        |                                    |           | 12,12          | 24        | 13,6                                                                           | 24        |                                   |           | 11,53          | 24        |
| 14,2                                                | 22        |                                    |           | 12,16          | 22        | 13,7                                                                           | 22        |                                   |           | 11,56          | 22        |
| 14,3                                                | 20        |                                    |           | 12,20          | 20        | 13,8                                                                           | 20        |                                   |           | 12,00          | 20        |
| 14,4                                                | 18        |                                    |           | 12,25          | 18        | 13,9                                                                           | 18        |                                   |           | 12,04          | 18        |
| 14,5                                                | 16        |                                    |           | 12,30          | 16        | 14,0                                                                           | 16        |                                   |           | 12,08          | 16        |
| 14,6                                                | 14        |                                    |           | 12,35          | 14        | 14,1                                                                           | 14        |                                   |           | 12,12          | 14        |
| 14,7                                                | 12        |                                    |           | 12,40          | 12        | 14,2                                                                           | 12        |                                   |           | 12,16          | 12        |
| 14,8                                                | 10        |                                    |           | 12,45          | 10        | 14,3                                                                           | 10        |                                   |           | 12,20          | 10        |
| Более<br>14,8                                       | 0         | Менее<br>8                         | 0         | Более<br>12,45 | 0         | Более<br>14,3                                                                  | 0         | Менее<br>10                       | 0         | Более<br>12,20 | 0         |

## 2) Для девушек

| Из числа гражданской молодежи |       |                                |       |            |       | Из числа сотрудников МЧС России |       |                                |       |            |       |
|-------------------------------|-------|--------------------------------|-------|------------|-------|---------------------------------|-------|--------------------------------|-------|------------|-------|
| Бег                           |       | Комплексное силовое упражнение |       | Кросс      |       | Бег                             |       | Комплексное силовое упражнение |       | Кросс      |       |
| 100 м                         |       | Кол-во раз                     | Баллы | 1000 м     |       | 100 м                           |       | Кол-во раз                     | Баллы | 1000 м     |       |
| Сек.                          | Баллы |                                |       | Мин.,сек   | Баллы | Сек.                            | Баллы |                                |       | Мин.,сек   | Баллы |
| 16,2                          | 33    | 32                             | 33    | 4,15       | 34    | 15,6                            | 33    | 37                             | 33    | 4,02       | 34    |
| 16,3                          | 32    | 31                             | 32    | 4,17       | 32    | 15,7                            | 32    | 36                             | 32    | 4,04       | 32    |
| 16,4                          | 31    | 30                             | 31    | 4,19       | 31    | 15,8                            | 31    | 35                             | 31    | 4,06       | 31    |
| 16,5                          | 30    | 29                             | 30    | 4,22       | 30    | 15,9                            | 30    | 34                             | 30    | 4,10       | 30    |
| 16,6                          | 28    | 28                             | 26    | 4,25       | 28    | 16,0                            | 28    | 33                             | 26    | 4,14       | 28    |
| 16,7                          | 26    | 27                             | 22    | 4,28       | 26    | 16,1                            | 26    | 32                             | 22    | 4,18       | 26    |
| 16,8                          | 24    | 26                             | 18    | 4,32       | 24    | 16,2                            | 24    | 31                             | 18    | 4,22       | 24    |
| 16,9                          | 22    | 25                             | 14    | 4,36       | 22    | 16,3                            | 22    | 30                             | 14    | 4,26       | 22    |
| 17,0                          | 20    | 24                             | 10    | 4,44       | 20    | 16,4                            | 20    | 29                             | 10    | 4,30       | 20    |
| 17,1                          | 18    |                                |       | 4,44       | 18    | 16,6                            | 18    |                                |       | 4,34       | 18    |
| 17,2                          | 16    |                                |       | 4,48       | 16    | 16,8                            | 16    |                                |       | 4,38       | 16    |
| 17,3                          | 14    |                                |       | 4,52       | 14    | 17,0                            | 14    |                                |       | 4,42       | 14    |
| 17,4                          | 12    |                                |       | 4,56       | 12    | 17,2                            | 12    |                                |       | 4,46       | 12    |
| 17,5                          | 10    |                                |       | 5,00       | 10    | 17,4                            | 10    |                                |       | 4,50       | 10    |
| Более 17,5                    | 0     | Менее 24                       | 0     | Более 5,00 | 0     | Более 17,4                      | 0     | Менее 29                       | 0     | Более 4,50 | 0     |

## **Список рекомендуемой литературы**

### **Основная литература**

1. Могилевская, Т.Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие для курсантов, студентов высш. учеб. заведений ГПС МЧС России / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 133 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

2. Могилевская, Т.Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] : учеб. пособие для курсантов, студентов высш. учеб. заведений ГПС МЧС России / Т. Е. Могилевская [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 133 с.

3. Основы самостоятельной физической подготовки [Текст] : учеб. пособие / Т.Е. Могилевская, Э.Ю. Башмаков, Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 93 с.

4. Основы самостоятельной физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Е. Могилевская, Э.Ю. Башмаков, Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 93 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

5. Могилевская Т.Е., Кокшаров Е.В. Физическая культура и спорт : курс лекций / Т.Е. Могилевская, Е. В. Кокшаров. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2015. – 143 с.

6. Основы самостоятельной физической подготовки : учеб. пособие / Т.Е. Могилевская, Э.Ю. Башмаков, Е.А. Слушкина, Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Б.М. Сапаров. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2014. – 93 с.

### **Дополнительная литература**

1. Гимнастика [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.

2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.

3. Кокшаров, Е.В. Физическая культура в профессиональной деятельности сотрудника ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : учеб.-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Э.Ю. Башмаков, Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2013. – 39 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

4. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : учеб. методическое пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург :

Уральский институт ГПС МЧС России, 2011. – 50 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

5. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153. – 2011. – 38 с.

6. О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 г. №153 [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 июля 2016 г. № 402. – 2016. – 6 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

7. Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 апреля 2010 г. №199. – 2010. – 2 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

8. Тренировка в беге на короткие дистанции [Электронный ресурс] : методические рекомендации для обучающихся по специальностям 20.05.01 Пожарная безопасность, 20.03.01 Техносферная безопасность, 38.03.04 Государственное муниципальное управление, 40.05.03 Судебная экспертиза / Д. Р. Гареев, А. Н. Дроботов, К. С. Маркеев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 37 с. — Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

9. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по подготовке к зачету для обучающихся по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность (уровень специалитета) / сост. Т.Е. Могилевская, Э.Ю. Башмаков. – Екатеринбург : ФГБОУ ВО Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 24 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

10. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Текст] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с.

11. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

12. Могилевская, Т.Е. Гимнастика [Текст] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 94 с.

13. Могилевская, Т.Е. Гимнастика [Электронный ресурс] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 94 с. – Режим доступа: <http://10.97.170.7>.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «03» октября 2024 г., протокол № 1.