


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Калужской области
«Калужский кадетский многопрофильный техникум им. А.Т.Карпова»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КО «ККМТ им.
А.Т.Карпова»

Т.Ю. Драницына
Приказ от «13» февраля 2026г. № 48/1

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по физической культуре для абитуриентов,
поступающих на специальность среднего профессионального образования
20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

2026 г.

Введение

Программа вступительных испытаний по специальности 20.02.02. Защита в чрезвычайных ситуациях, разработана на основе программы физического воспитания основного общего и среднего общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и Правил приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Калужский кадетский многопрофильный техникум им. А.Т.Карпова» на 2026/2027 учебный год от 11.02.2026 г.

Правила проведения вступительных испытаний

Вступительное испытание по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме сдачи спортивных нормативов.

Вступительное испытание проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов. Для получения зачёта необходимо набрать по каждому нормативу не менее 3 баллов. Вступительное испытание оформляется протоколом.

Минимальное количество баллов при выполнении упражнений – 12, максимальное – 20.

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительного результата не допускается.

Лица, забравшие документы после завершения приема документов или получившие на вступительных испытаниях неудовлетворительный результат, выбывают из списка рассматриваемых к зачислению на данную специальность.

Лица, не явившиеся на вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в период до их полного завершения.

Вступительные испытания проводятся экзаменационной комиссией техникума.

Вступительные испытания проводятся при приеме на первый курс с 10 по 14 августа.

Утвержденное расписание вступительных испытаний (предмет, дата, время, экзаменационная группа и место проведения экзамена, консультации, дата объявления результатов) доводится до сведения абитуриентов не позднее 1 августа.

Расписание вступительных испытаний доводится персонально до каждого абитуриента в приемной комиссии. Факт ознакомления с расписанием подтверждается личной подписью абитуриента в экзаменационном листе

(Приложение В), который абитуриент получает в приемной комиссии при оформлении личного дела. В экзаменационном листе указываются предмет, место, дата и время сдачи вступительных испытаний.

На вступительных испытаниях обязательно присутствует медицинский работник, который осуществляет наблюдение за состоянием здоровья сдающих вступительные испытания, но не является членом экзаменационной комиссии.

В день вступительного испытания абитуриент обязан:

- явиться за 15 минут до его начала;
- иметь при себе паспорт, экзаменационный лист, медицинскую справку о состоянии здоровья. **Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.**

Во время проведения вступительного испытания абитуриенты обязаны соблюдать следующие правила поведения:

- являться в место проведения испытаний, указанное в экзаменационном листе;
- соблюдать правила прохождения вступительного испытания;
- не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания;
- находиться в спортивной форме или одежде (спортивный костюм, майка, шорты, сменные кроссовки);
- знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

За нарушение правил поведения абитуриент может быть удален со вступительного испытания с составлением акта об удалении и проставлением результата «не прошел экзаменационное испытание», о чем делается запись в протоколе.

Абитуриенты, не согласные с результатом вступительного испытания, имеют право на апелляцию в соответствии Положением о проведении вступительных испытаний, правилах подачи и рассмотрения апелляций в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Калужской области «Калужский кадетский многопрофильный техникум им. А.Т. Карпова».

Язык проведения вступительных испытаний всех видов – русский язык.

На вступительных испытаниях должна быть обеспечена спокойная и доброжелательная обстановка, предоставлена возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих знаний и умений.

Все соревнования программы проводятся согласно правилам по соответствующим видам спорта.

В случае форс-мажорных обстоятельств в период организации и проведения соревнований (неблагоприятные метеорологические условия) экзаменационная комиссия оставляет за собой право изменения условий, сроков и места проведения соревнований.

Правила выполнения вступительного испытания.

Челночный бег 3X10м. Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» участник проводится разгон, пробег дистанции, торможение, заступ на линию разметки 1, разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша 3 любой частью тела.

Прыжки со скакалкой. Каждому участнику для выполнения упражнения дается 1 минута. По команде «Марш», участник начинает выполнять упражнения. Прыжки осуществляются с двух ног одновременно. По команде «Стоп» упражнение заканчивается. Количество правильно выполненных прыжков записывается в ведомость.

Прыжок в длину с места. Совершается из исходной позиции: ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед. Участник прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения «упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию». Отжимание засчитывается, когда участник, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения и записывается в ведомость.

Нормативы прохождения испытаний абитуриентов, поступающих на базе основного общего образования

Юноши

| № п/п | Физические способности | Вступительные испытания | Нормативы, баллы | | |
|-------|------------------------|-----------------------------|------------------|------|------|
| | | | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Скоростные | Челночный бег 3X10м. (сек.) | 7,00 | 7,50 | 8,00 |

| | | | | | |
|----|-------------------------|---|-----|-----|-----|
| 2. | Скоростная выносливость | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 110 | 100 | 90 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 230 | 210 | 200 |
| 4. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 40 | 32 | 25 |

Девушки

| № п/п | Физические способности | Вступительные испытания | Нормативы, баллы | | |
|-------|-------------------------|---|------------------|------|------|
| | | | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Скоростные | Челночный бег 3X10м. (сек.) | 8,00 | 8,50 | 9,00 |
| 2. | Скоростная выносливость | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 120 | 110 | 95 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 185 | 170 | 160 |
| 4. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 12 | 8 |

ПРОТОКОЛ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ
по физической культуре
специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

дата _____

Юноши

| № п/п | ФИО участника | Вступительные испытания | | | | | | | | Итого (общее количество баллов) |
|-------|---------------|-----------------------------|------|------------------------------|------|-----------------------------|------|---|------|---------------------------------|
| | | Челночный бег 3X10м. (сек.) | балл | Прыжки на скакалке за 1 мин. | балл | Прыжки в длину с места (см) | балл | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | балл | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Девушки

| № п/п | ФИО участника | Вступительные испытания | | | | | | | | Итого (общее количество баллов) |
|-------|---------------|-----------------------------|------|------------------------------|------|-----------------------------|------|---|------|---------------------------------|
| | | Челночный бег 3X10м. (сек.) | балл | Прыжки на скакалке за 1 мин. | балл | Прыжки в длину с места (см) | балл | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | балл | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре

специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

ФИО абитуриента: _____

ФОТО

Место проведения: _____

Дата и время: _____

| № п/п | Вступительное испытание | Результат | Баллы | Подпись преподавателя | Подпись абитуриента |
|-------|---|-----------|-------|-----------------------|---------------------|
| 1. | Челночный бег 3X10м. (сек.) | | | | |
| 2. | Прыжки на скакалке за 1 мин. | | | | |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) | | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | | | | |

ФОТО

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре

специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

ФИО абитуриента: _____

Место проведения: _____

Дата и время: _____

| № п/п | Упражнение | Результат | Баллы | Подпись преподавателя | Подпись абитуриента |
|-------|---|-----------|-------|-----------------------|---------------------|
| 1. | Челночный бег 3X10м. (сек.) | | | | |
| 2. | Прыжки на скакалке за 1 мин. | | | | |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) | | | | |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | | | | |