

Министерство образования Республики Карелия
ГБПОУ РК «Петрозаводский лесотехнический техникум»



Утверждаю
И.о. директора ГБПОУ РК
«Петрозаводский
лесотехнический техникум»
Н.А.Овчинникова
2020 г.

Программа
для подготовки к вступительным испытаниям
по дисциплине «Физическая культура»
для специальностей 20.02.04 «Пожарная безопасность»
20.02.02. «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Составили преподаватели:

А.А.Путря,
Е.М.Гуменюк

**Вступительный экзамен
по дисциплине «Физическая культура»
по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность»
20.02.02. «Защита в чрезвычайных ситуациях»**

Тесты по физической культуре для юношей

Название упражнения	«5»	«4»	«3»
1.Прыжок в длину с места	230 см	210 см	200см
2.Подтягивания из виса на высокой перекладине	13	10	8
3.Бег 30 метров	4,4 сек	4,7 сек	4,9 сек
4.Бег 1000 метров	3,40 мин	4,10 мин	4,40 мин
5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи-см)	13 см	8 см	6 см

Тесты по физической культуре для девушек

Название упражнения	«5»	«4»	«3»
1.Прыжок в длину с места	200 см	185 см	160 см
2.Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине	19	13	11
3.Бег 30 метров	5,0 сек	5,4 сек	5,6 сек
4.Бег 1000 метров	4,40 мин	5,0 мин	5,40 мин
5.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16 см	9 см	7 см

Вступительный экзамен
по дисциплине «Физическая культура»
по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность»
абитуриента

(фамилия, имя, отчество)

Название упражнения	Прыжок в длину с места	подтягивание	Бег 30 м	Бег 1000 м	Наклон вперед
результат					
оценка					

_____» _____ 2020 г.

Председатель: _____

Экзаменатор: _____

Оценка «___» (_____)

Вступительный экзамен
по дисциплине «Физическая культура»
по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность»
абитуриента

(фамилия, имя, отчество)

Название упражнения	Прыжок в длину с места	подтягивание	Бег 30 м	Бег 1000 м	Наклон вперед
результат					
оценка					

_____» _____ 2020 г.

Председатель: _____

Экзаменатор: _____

Оценка «___» (_____)

Вступительный экзамен
по дисциплине «Физическая культура»
по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
абитуриента

(фамилия, имя, отчество)

Название упражнения	Прыжок в длину с места	подтягивание	Бег 30 м	Бег 1000 м	Наклон вперед
результат					
оценка					

_____» _____ 2020 г.

Председатель: _____

Экзаменатор: _____

Оценка «__» (_____)

Вступительный экзамен
по дисциплине «Физическая культура»
по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
абитуриента

(фамилия, имя, отчество)

Название упражнения	Прыжок в длину с места	подтягивание	Бег 30 м	Бег 1000 м	Наклон вперед
результат					
оценка					

_____» _____ 2020 г.

Председатель: _____

Экзаменатор: _____

Оценка «__» (_____)