



КУЗНЕЦКИЙ
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ

ИМ. БАРДИНА И. П.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗНЕЦКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
ИМЕНИ БАРДИНА ИВАНА ПАВЛОВИЧА

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Е. А. Арбузова

«02» марта 2026 г.



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ
НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**20.02.02 «ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»,
40.02.02 «ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

В 2026 ГОДУ

Новокузнецк

2026

ВВЕДЕНИЕ

Программа вступительных испытаний по специальностям 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» и 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» ГПОУ «Кузнецкий металлургический техникум» им. Бардина И.П. (далее – ГПОУ КМТ им. Бардина И.П.) составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания основного общего образования и примерных программ по общеобразовательным предметам.

1. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1.1. При приёме в ГПОУ КМТ им. Бардина И.П. для обучения по специальностям 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» и 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» проводятся вступительные испытания, требующие у поступающих наличия определенных физических качеств.

1.2. К вступительному испытанию по физической подготовке допускаются абитуриенты, предоставившие в приемную комиссию в срок до **10 августа 2026 года** весь пакет документов, включая медицинскую справку по форме 086у.

1.3. Вступительные испытания проводятся с **11 августа 2026 года**. Количество потоков для сдачи вступительных испытаний зависит от количества поданных заявлений на специальность.

1.4. Точное расписание вступительных испытаний размещается на официальном сайте (<https://abiturient.gouspo-kmt.ru>), а также на информационных стендах приемной комиссии, а также доводится персонально до каждого абитуриента в приёмной комиссии после подачи документов.

1.5. Вступительные испытания проводятся в форме сдачи нормативов по физической подготовке.

1.6. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе: «зачет» и «незачет». «Зачет» ставится в случае, если абитуриент выполняет все нормативы по физической подготовке, набрав не менее 5 баллов по каждому нормативу, в противном случае ставится «незачет».

1.7. Вступительное испытание проводится в один день и предусматривает выполнение 4 нормативов:

1) Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (для юношей и девушек);

2) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для юношей и девушек);

3) Челночный бег 3×10 (для юношей и девушек);

4.1) Подтягивание из виса на высокой перекладине (только для юношей);

4.2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (только для девушек).

1.8. Для лиц, не явившихся на вступительные испытания по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально) вступительные испытания будут проводиться в дополнительно назначенное время. Информация о дополнительном времени сдачи вступительных испытаний будет размещается на официальном сайте приемной комиссии ГПОУ КМТ им. Бардина И.П. (<https://abiturient.gouspo-kmt.ru>), а также на информационных стендах приемной комиссии.

1.9. Лица, не явившиеся без уважительной причины на вступительные испытания или получившие «незачет», а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, не подлежат к зачислению в ГПОУ КМТ им. Бардина И.П.

1.10. В день вступительного испытания абитуриент обязан:

1.10.1. Явиться за 15 минут до его начала.

1.10.2. Иметь при себе паспорт и расписку о получении документов. Данные документы являются пропуском на вступительное испытание.

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

1.11.1. Являться на место проведения испытаний, указанное на официальном сайте (<https://abiturient.gouspo-kmt.ru>), а также на информационных стендах приемной комиссии.

1.11.2. Соблюдать правила прохождения вступительного испытания.

1.11.3. Не покидать пределов территории, установленной для проведения вступительного испытания.

1.11.4. Находиться в спортивной форме одежды (спортивный костюм, кроссовки).

1.11.5. Знать правила выполнения сдаваемых нормативов.

1.11.6. За нарушение правил поведения абитуриент может быть удалён со вступительного испытания с составлением акта об удалении.

2. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

2.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

– при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

– использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

2.3 Челночный бег 3×10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» абитуриент должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» абитуриент становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

2.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

3. НОРМАТИВЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ

3.1. Нормативы для юношей возрастной категории от 13 до 15 лет

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	200	185	170	160
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	49	44	40	35	31
3.	Челночный бег 3×10 (секунд)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,3
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 1 минуту)	12	10	8	6	4

3.2. Нормативы для девушек возрастной категории от 13 до 15 лет

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	170	160	150	140
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	43	39	35	31	28
3.	Челночный бег 3×10 (секунд)	8,0	8,3	8,7	9,0	9,3
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	15	12	10	8	6

3.3. Нормативы для юношей возрастной категории от 16 лет до 17 лет

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	220	205	195	185
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	50	45	41	36	32
3.	Челночный бег 3×10 (секунд)	6,9	7,2	7,6	7,9	8,2
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 1 минуту)	14	12	10	9	7

3.4. Нормативы для девушек возрастной категории от 16 лет до 17 лет

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		25	20	15	10	5
1.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	175	165	160	155
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	44	40	36	33	30
3.	Челночный бег 3×10 (секунд)	7,9	8,2	8,6	8,9	9,2
4.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 минуту)	16	14	12	9	7