

Рассмотрено и одобрено
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Утверждаю

Директор ОГБПОУ «Рязанский
колледж имени Героя Советского
Союза Н.Н. Комарова»



Т.В.Мастюкова

Протокол № 8 от « 01 » 04 2025 года

Председатель цикловой комиссии:

 О.А.Вязкова

Виды физических упражнений физической подготовки

при проведении вступительных испытаний

по физической подготовке

в ОГБПОУ «Рязанский колледж имени Героя Советского Союза Н.Н. Комарова»

по образовательным программам 20.02.04Пожарная безопасность и

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

(форма обучения – очная)

в 2025-2026 учебном году

Председатель предметной экзаменационной комиссии:  С.В.Федулова

Очки	Виды физических упражнений (юноши)		
	Подтягивание кол-во	Прыжки в длину в места (см)	Бег на 1,000м (мин, сек)
20	12	2,35	3,50
19	11	2,31	3,55
18	10	2,27	4,00
17	9	2,23	4,05
16	8	2,19	4,15
15	7	2,15	4,20
14	6	2,11	4,25
13	5	2,07	4,30
12	4	2,03	4,35
11	3	1,99	4,40
10	2	1,95	4,45
9	1	1,91	4,50
8	-	1,87	4,55
7	-	1,83	5,00
6	-	1,79	5,05
5	-	1,75	5,10
4	-	1,71	5,15
3	-	1,67	5,20
2	-	1,63	5,25
1	-	1,59	5,30

«Зачтено» от 30 и более

«Не зачтено» 29 и менее

Очки	Виды физических упражнений (девушки)		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Прыжки в длину в места (см)	Бег на 1,000м (мин, сек)
20	15	1,85	4,40
19	14	1,83	4,45
18	13	1,81	4,50
17	12	1,79	4,55
16	11	1,77	5,00
15	10	1,75	5,05
14	9	1,73	5,10
13	8	1,71	5,15
12	7	1,69	5,20
11	6	1,67	5,25
10	5	1,65	5,30
9	4	1,63	5,35
8	3	1,61	5,40
7	2	1,59	5,45
6	1	1,57	5,50
5	-	1,55	6,00
4	-	1,53	6,10
3	-	1,51	6,15
2	-	1,49	6,20
1	-	1,47	6,25

«Зачтено» от 30 и более

«Не зачтено» 29 и менее

Таблица перевода очков в отметку

Юноши	
«не зачтено»	«зачтено»
29 и менее	от 30 и более
Девушки	
«не зачтено»	«зачтено»
29 и менее	от 30 и более