

Рассмотрено и одобрено
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 3 от « 12 » 01 2026 года

Председатель цикловой комиссии:
Вязкова О.А.Вязкова

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



А.С.Епишин

Виды физических упражнений физической подготовки
при проведении вступительных испытаний
по физической подготовке
в ОГБПОУ «Рязанский колледж имени Героя Советского Союза Н.Н. Комарова»
по образовательной программе 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
20.02.04 Пожарная безопасность
(форма обучения – очная)
в 2026-2027 учебном году

Председатель предметной экзаменационной комиссии: Федулова 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	-	1,88	4,55
7	-	1,87	5,00
6	-	1,86	5,05
5	-	1,85	5,10
4	-	1,84	5,15
3	-	1,83	5,20
2	-	1,82	5,25
1	-	1,81	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