

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура»

Возрастная группа 15 лет							
Испытания (тесты)		Мальчики			Девочки		
		«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» балла
1.	1. Подтягивание (количество раз): а) из виса на высокой перекладине б) из виса лежа на низкой перекладине (90см)	12	8	6	-	-	-
2.	3. Челночный бег – 3x10 м (с)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
3.	4. Прыжок в длину, с места толчком двумя ногами, см	215	190	170	180	160	150
Для получения зачета необходимо получить средний балл по результатам трёх испытаний не менее 4 баллов							
Возрастная группа от 16 до 17 лет							
Испытания (тесты)		Юноши			Девушки		
		«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» балла
1.	Подтягивание (количество раз): а) из виса на высокой перекладине б) из виса лежа на низкой перекладине (90см)	14	11	9	-	-	-
2.	Челночный бег – 3x10 м (с)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	230	210	195	185	170	160
Для получения зачета необходимо получить средний балл по результатам трёх испытаний не менее 4 баллов							

Возрастная группа от 18 до 24 лет и старше							
Испытания (тесты)		Мужчины			Женщины		
		«5» баллов	«4» балла	«3» балла	«5» баллов	«4» балла	«3» балла
1.	Подтягивание (количество раз): а) из виса на высокой перекладине	15	12	10	-	-	-
	б) из виса лежа на низкой перекладине (90см)	-	-	-	18	12	10
2.	Челночный бег – 3x10 м (с)	7,1	7,7	8,0	8,2	8,8	9,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	240	225	210	195	180	170
Для получения зачета необходимо получить средний балл по результатам трёх испытаний не менее 4 баллов							

Техника выполнения испытания

1.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.Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

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);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

3. Челночный бег.

Упражнение выполняется на площадке с размеченными линиями старта и финиша.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый 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» тестируемый 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, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый 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);
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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 одна попытка. 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.