

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Абитуриент должен пройти три этапа вступительных испытаний:

1. Теоретическое тестирование профессиональной направленности
2. Сдача нормативов по общей физической подготовке
3. Тестирование технической подготовленности по избранному виду спорта

Абитуриент должен получить «зачтено» на всех трех этапах испытаний.

При условии «зачтено» по всем видам испытаний, абитуриент допускается к конкурсу аттестатов.

Тестовые задания для оценки знаний абитуриентов (теоретическое тестирование)

Инструкция по выполнению задания

Предлагаются вопросы, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложены варианты ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным.

Среди вопросов есть задания, которые представляют собой незавершенные утверждения, при завершении они могут оказаться либо истинными, либо ложными.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

За правильный ответ на вопрос теста абитуриент получает 1 балл.

Для получения «зачтено» необходимо набрать 35 баллов.

Теоретическое тестирование профессиональной направленности

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году летние Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились?

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основ техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) деталей техники.

4. Физическая культура – это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

8. Физическое упражнение – это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

11. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
- б) процесс совершенствования физических качеств
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м.
- б) 200 м.

в) 500м

17. Что такое двигательный навык:

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование:

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

25. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

26. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

27. На Олимпийских играх 776 г до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м.
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

28. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

29. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

30. Укажите количество игроков баскетбольной команды на площадке:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

31. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

32. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 7
- б) 9
- в) 11

33. Укажите, на каких Олимпийских играх была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- а) 1908г- Лондон

- б) 1912г - Стокгольм
- в) 1920г-Антверпен

34. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Азия
- б) Австралия
- в) Африка
- г) Америка
- д) Европа

35. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК):

- а) желтый
- б) синий
- в) черный
- г) красный
- д) зеленый

36. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

37. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

38. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований

39. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется.....

40. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется.....

41. Бег по пересечённой местности обозначается как.....

42. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата обозначается как.....

43. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как..... подготовка спортсмена.

44. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как.....

Последовательность тестирования по общей физической подготовке

Для того, чтобы абитуриенты могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимо начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организованно в составе группы. Одежда и обувь участников – спортивная (соответствующая, месту и условиям проведения тестирования).

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- выносливости.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) фиксируется преподавателями физической культуры (экзаменационной комиссией).

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Для получения «зачтено» по общей физической подготовке абитуриенту необходимо набрать 300 и более баллов.

Технические требования к выполнению упражнений вступительных испытаний

1. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на плиометрической тумбе выполняется из исходного положения: стоя на плиометрической тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, лосины).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня плиометрической тумбы определяется знаком минус, ниже знаком плюс.

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (по выбору) – определение развития силы и силовых способностей.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

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, что подбородок оказался выше перекладины, опуститься вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

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);

- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- между повторениями двигательного действия присутствует перерыв более 3-х секунд.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

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, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю.

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. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами;
- 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 с исходного положения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания:
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

3. Бег 60 м – определение развития быстроты, скоростных способностей.

Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде «На старт» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

4. *Поднимание туловища из положения, лежа на спине – определение скоростно-силовых способностей.*

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 поднимания туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

5. *Прыжок в длину с места – определение развития скоростно-силовых способностей.*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется из исходного положения: ноги врозь, 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 полностью время (1 мин), 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.

6. Бег 2000м (дев), 3000м (юн) – определение развития выносливости.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м не более 15 человек, 3000 м – не более 20 человек

Нормативы испытаний по ОФП

Юноши 15 лет							
Очки-баллы	Бег 3000 м	Бег 60 м	Подтягивание	Отжимание	Подъём туловища	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок в длину
100	11.20	6,3	30	53	74	+26	269
99	11.21	6,4	29				268
98	11.22	6,5		52	73		267
97	11.23	6,6					266
96	11.24				72	+25	265
95	11.25		28	51			264
94	11.27	6,7			71		263
93	11.29						262
92	11.30			50	70	+24	261
91	11.31	6,8	27				260
90	11.32				69		259
89	11.34			49			258
88	11.36	6,9			68	+23	257
87	11.38		26				256
86	11.40			48	67		255
85	11.42						254
84	11.44	7,0			66	+22	253
83	11.46		25	47			252
82	11.48				65		251
81	11.50						250
80	11.52	7,1		46	64	+21	249
79	11.54		24				248
78	11.56				63		247
77	11.58			45			246
76	12.00	7,2			62	+20	245
75	12.02		23				244
74	12.04			44	61		243
73	12.06						242
72	12.08	7,3			60	+19	241
71	12.10		22	43			240
70	12.12				59		239
69	12.14					+18	238
68	12.16	7,4		42	58		237
67	12.18		21				236
66	12.20				57	+17	235
65	12.22			41			234
64	12.24	7,5			56		233
63	12.26		20			+16	232
62	12.28			40	55		231
61	12.30	7,6					230
60	12.32				54		229
59	12.34		19	39		+15	228
58	12.36	7,7			53		227

57	12.38						226
56	12.40			38	52		225
55	12.42	7,8				+14	224
54	12.44		18		51		223
53	12.46	7,9		37			222
52	12.48				50		221
51	12.50	8,0	17			+13	220
50	12.52			36	49		219
49	12.54	8,1					218
48	12.56		16		48		217
47	12.58	8,2		35		+12	216
46	13.00				47		215
45	13.02	8,3	15				214
44	13.04			34	46		213
43	13.06	8,4				+11	212
42	13.08		14		45		211
41	13.10	8,5		33			210
40	13.12				44		209
39	13.14	8,6	13			+10	208
38	13.16			32	43		207
37	13.18	8,7					206
36	13.20		12		42		205
35	13.22	8,8		31		+9	204
34	13.24				41		203
33	13.26	8,9	11				202
32	13.28			30	40		201
31	13.30	9,0				+8	200
30	13.32		10		39		199
29	13.34	9,1		29			198
28	13.36				38		197
27	13.38	9,2	9			+7	196
26	13.40			28	37		195
25	13.42	9,3					194
24	13.44		8		36		193
23	13.46	9,4		27		+6	192
22	13.48				35		191
21	13.50	9,5	7				190
20	13.52			26	34		189
19	13.54	9,6				+5	188
18	13.56		6		33		187
17	13.58	9,7		25			186
16	14.00				32		185
15	14.02	9,8	5			+4	184
14	14.04			24	31		183
13	14.06	9,9					182
12	14.08		4		30		181
11	14.10	10,0		23		+3	180
10	14.12				29		179
9	14.14	10,1	3				178
8	14.16			22	28		177
7	14.18	10,2				+2	176
6	14.20		2		27		175

5	14.22	10,3		21			174
4	14.24				26		173
3	14.26	10,4	1			+1	172
2	14.28			20	25		171
1	14.30	10,5					170

Юноши 16 лет							
Очки-баллы	Бег 3000 м	Бег 60 м	Подтягивание	Отжимание	Подъём туловища	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок в длину
100	11.06	6,2	35	60	75	+30	280
99	11.08			59			279
98	11.10	6,3	34	58	74	+29	278
97	11.12						277
96	11.14	6,4	33		73		276
95	11.16			57		+28	275
94	11.18	6,5			72		274
93	11.20		32				273
92	11.22	6,6		56	71	+27	272
91	11.24						271
90	11.26	6,7	31		70		270
89	11.28			55		+26	269
88	11.30				69		268
87	11.32	6,8	30				267
86	11.34			54	68	+25	266
85	11.36						265
84	11.38	6,9	29		67		264
83	11.40			53		+24	263
82	11.42				66		262
81	11.44	7,0	28				261
80	11.46			52	65	+23	260
79	11.48						259
78	11.50		27		64		258
77	11.52	7,1		51		+22	257
76	11.54				63		256
75	11.56		26				255
74	11.58			50	62	+21	254
73	12.00	7,2					253
72	12.02		25		61		252
71	12.04			49		+20	251
70	12.06				60		250
69	12.08	7,3	24				249
68	12.10			48	59	+19	248
67	12.12						247
66	12.14		23	47	58		246
65	12.16	7,4				+18	245
64	12.18				57		244
63	12.20		22	46			243
62	12.22	7,5			56	+17	242
61	12.24						241
60	12.26		21	45	55		240

59	12.28	7,6				+16	239
58	12.30				54		238
57	12.32		20	44			237
56	12.34	7,7			53	+15	236
55	12.36			43			235
54	12.38		19		52		234
53	12.40	7,8		42		+14	233
52	12.44				51		232
51	12.46		18	41			231
50	12.48	7,9			50	+13	230
49	12.49	8,0	17				229
48	12.50			40	49		228
47	12.51	8,1					227
46	12.52		16		48	+12	226
45	12.53						225
44	12.54	8,2		39	47		224
43	12.55		15				223
42	12.56				46	+11	222
41	12.58	8,3					221
40	13.00		14	38	45		220
39	13.02						219
38	13.04	8,4			44	+10	218
37	13.06		13	37			217
36	13.08				43		216
35	13.10	8,5					215
34	13.12		12	36	42	+9	214
33	13.14						213
32	13.16	8,6			41		212
31	13.18		11	35			211
30	13.20				40	+8	210
29	13.22	8,7					209
28	13.24		10	34	39		208
27	13.26						207
26	13.28	8,8			38	+7	206
25	13.30		9	33			205
24	13.32				37		204
23	13.34	8,9					203
22	13.36		8	32	36	+6	202
21	13.38						201
20	13.40	9,0			35		200
19	13.42		7	31			199
18	13.44				34	+5	198
17	13.46	9,1					197
16	13.48		6	30	33		196
15	13.50						195
14	13.52	9,2			32	+4	194
13	13.54		5	29			193
12	13.56				31		192
11	13.58	9,3					191
10	14.00		4	28	30	+3	190
9	14.02						189
8	14.04	9,4			29		188

7	14.06		3	27			187
6	14.08				28		186
5	14.10	9,5				+2	185
4	14.12		2	26	27		184
3	14.14						183
2	14.16	9,6			26		182
1	14.18	9,7	1	25	25	+1	181

Девушки 15 лет							
Очки-баллы	Бег 2000 м	Бег 60 м	Подтягивание из виса лежа	Отжимание	Подъём туловища	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок в длину
100	8.18	7,9	35	40	68	32	233
99	8.20						232
98	8.22	8,0	34	39	67	31	231
97	8.24						230
96	8.26			38	66		229
95	8.28	8,1	33			30	228
94	8.30			37	65		227
93	8.32						226
92	8.34	8,2	32	36	64	29	225
91	8.36						224
90	8.38			35	63		223
89	8.40	8,3	31			28	222
88	8.42			34	62		221
87	8.44						220
86	8.46	8,4	30	33	61	27	219
85	8.48						218
84	8.50			32	60		217
83	8.52	8,5	29			26	216
82	8.54			31	59		215
81	8.56						214
80	8.58	8,6	28	30	58	25	213
79	9.00						212
78	9.04			29	57		211
77	9.06	8,7	27			24	210
76	9.08			28	56		209
75	9.10						208
74	9.12	8,8	26	27	55	23	207
73	9.14						206
72	9.16			26	54		205
71	9.18	8,9	25			22	204
70	9.20			25	53		203
69	9.22						202
68	9.24	9,0	24	24	52	21	201
67	9.26						200
66	9.28			23	51		199
65	9.30	9,1	23			20	198
64	9.32			22	50		195
63	9.34						194

62	9.36	9,2	22	21	49	19	192
61	9.38						191
60	9.40			20	48		190
59	9.42	9,3	21			18	189
58	9.44			19	47		188
57	9.46						187
56	9.48	9,4	20	18	46	17	186
55	9.50						185
54	9.52			17	45		184
53	9.54	9,5	19			16	183
52	9.56			16	44		182
51	9.58						181
50	10.00	9,6	18	15	43	15	180
49	10.02						179
48	10.04				42		178
47	10.06	9,7	17	14			177
46	10.08				41	14	176
45	10.10						175
44	10.12	9,8	16	13	40		174
43	10.14						173
42	10.16				39	13	172
41	10.18	9,9	15	12			171
40	10.20				38		169
39	10.22						168
38	10.24	10,0	14	11	37	12	167
37	10.26						166
36	10.28				36		165
35	10.30	10,1	13	10			164
34	10.32				35	11	163
33	10.34						162
32	10.36	10,2	12	9	34		161
31	10.38						160
30	10.40				33	10	159
29	10.42	10,3	11	8			158
28	10.44				32		157
27	10.46						156
26	10.48	10,4	10	7	31	9	155
25	10.50						154
24	10.52				30		153
23	10.54	10,5	9	6			152
22	10.56				29	8	151
21	10.58						150
20	11.00	10,6	8	5	28		149
19	11.02						148
18	11.04				27	7	147
17	11.06	10,7	7	4			146
16	11.08				26		145
15	11.10						144
14	11.12	10,8	6	3	25	6	143
13	11.14						142
12	11.16				24		141
11	11.18	10,9	5	2			140

10	11.20				23	5	139
9	11.22						138
8	11.24	11,0	4	1	22		137
7	11.26						136
6	11.28				21	4	135
5	11.32	11,1	3				134
4	11.34				20		133
3	11.36						132
2	11.38	11,2	2		19	3	131
1	11.40						130

Девушки 16 лет							
Очки-баллы	Бег 2000 м	Бег 60 м	Подтягивание из виса лежа	Отжимание	Подъём туловища	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок в длину
100	8.10	7,6	36	41	69	33	233
99	8.12						232
98	8.14	7,7	35	40	68	32	231
97	8.16						230
96	8.18			39	67		229
95	8.20	7,8	34			31	228
94	8.22			38	66		227
93	8.24						226
92	8.26	7,9	33	37	65	30	225
91	8.28						224
90	8.30			36	64		223
89	8.32	8,0	32			29	222
88	8.34			35	63		221
87	8.36						220
86	8.38	8,1	31	34	62	28	219
85	8.40						218
84	8.42			33	61		217
83	8.44	8,2	30			27	216
82	8.46			32	60		215
81	8.48						214
80	8.50	8,3	29	31	59	26	213
79	8.52						212
78	8.54			30	58		211
77	8.56	8,4	28			25	210
76	8.58			29	57		209
75	9.00						208
74	9.02	8,5	27	28	56	24	207
73	9.04						206
72	9.06			27	55		205
71	9.08	8,6	26			23	204
70	9.10			26	54		203
69	9.12						202
68	9.14	8,7	25	25	53	22	201
67	9.16						200
66	9.18			24	52		199

65	9.20	8,8	24			21	198
64	9.22			23	51		195
63	9.24						194
62	9.26	8,9	23	22	50	20	192
61	9.28						191
60	9.30			21	49		190
59	9.32	9,0	22			19	189
58	9.34			20	48		188
57	9.36						187
56	9.38	9,1	21	19	47	18	186
55	9.40						185
54	9.42			18	46		184
53	9.44	9,2	20			17	183
52	9.46			17	45		182
51	9.48						181
50	9.50	9,3	19	16	44	16	185
49	9.52						179
48	9.54				43		178
47	9.56	9,4	18	15			177
46	9.58				42	15	176
45	10.00						175
44	10.02	9,5	17	14	41		174
43	10.04						173
42	10.06				40	14	172
41	10.08	9,6	16	13			171
40	10.10				39		169
39	10.12						168
38	10.14	9,7	15	12	38	13	167
37	10.16						166
36	10.18				37		165
35	10.20	9,8	14	11			164
34	10.22				36	12	163
33	10.24						162
32	10.26	9,9	13	10	35		161
31	10.28						160
30	10.30				34	11	159
29	10.32	10,0	12	9			158
28	10.34				33		157
27	10.36						156
26	10.38	10,1	11	8	32	10	155
25	10.40						154
24	10.42				31		153
23	10.44	10,2	10	7			152
22	10.46				30	9	151
21	10.48						150
20	10.50	10,3	9	6	29		149
19	10.52						148
18	10.54				28	8	147
17	10.56	10,4	8	5			146
16	10.58				27		145
15	11.00						144
14	11.02	10,5	7	4	26	7	143

13	11.04						142
12	11.06				25		141
11	11.08	10,6	6	3			140
10	11.10				24	6	139
9	11.12						138
8	11.14	10,7	5	2	23		137
7	11.16						136
6	11.18				22	5	135
5	11.20	10,8	4	1			134
4	11.22				21	4	133
3	11.24					3	132
2	11.26	10,9	3		20	2	131
1	11.28	11,0	2		19	1	130

Зачетные упражнения технической подготовленности по избранному виду спорта (абитуриент выполняет 1 вид по выбору)

Футбол

1. Ведение мяча 20 м с обводкой стоек.

И. п. – стоя за линией старта, мяч на линии старта. На дистанции испытуемый выполняет ведение мяча с обводкой 5 стоек, расставленных через 4 м друг от друга.

Норматив: 7,0 секунд

2. Жонглирование мячом.

И. п. – игрок с мячом на площадке, выполняет жонглирование (без касания мяча руками) учитывается количество раз.

Дается три попытки.

Норматив: 30 раз.

3. Удар по мячу на точность (число попаданий).

И. п. – стоя лицом на расстоянии 10 метров от ворот, мяч располагается на 10 метровой отметке. Испытуемый выполняет удар по мячу в ворота любой стороной стопы. Засчитывается результат, если мяч пересечет по воздуху линию ворот.

Норматив: 4 попадания из 5 ударов

4. Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м (сек).

По команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в ногах. По команде «Марш!» испытуемый устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки мячом, и устремляется обратно, касается мячом стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируется время, которое испытуемый показывает, пересекая финишную линию.

Норматив: 8,5 сек

Для получения «зачтено» необходимо выполнить 3 норматива из 4.

Гимнастика

Акробатическая комбинация для юношей

Стоимость элемента

И.п. – полуприсед, руки назад,

- прыжком кувырок вперед в упор присев, - 1.5
- стойка на голове и руках, держать, - 2.5
- опускание в упор присев, - 0.5
- встать на правую ногу (левую),
левую ногу (правую) вперед, руки вверх, - 0.5
- переворот в сторону в стойку ноги врозь,
руки в стороны с поворотом налево (направо), - 3.0
- приставляя правую ногу (левую), упор присев, - 0.5
- кувырок назад в упор присев, - 1.0
- прыжок вверх прогнувшись. - 0.5

10 баллов

Акробатическая комбинация для девушек

Стоимость элемента

И.п. – основная стойка

- равновесие на левой ноге (правой), - 1.0
- приставляя правую ногу (левую), полуприсед руки назад, - 0,5
- кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно, - 2.0
- поворот кругом в упор присев, - 0.5
- кувырок назад в упор присев, - 2.0
- перекатом назад лечь на спину, руки вверх, - 0.5
- мост, - 2.0
- поворот налево (направо) в упор присев, - 1.0
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны. - 0.5

10 баллов

Для получения «зачтено» необходимо выполнить комбинацию на 9.0 и выше.

Баскетбол

1. Передача и ловля на быстроту.

И. п. – стоя за линией к стене лицом на расстоянии 3 метра (юноши), 2 м (девушки). Передача двумя руками от груди, фиксируется число передач, выполненных в течении 20 секунд.

Норматив: 20 передач – девушки

22 передачи - юноши

2. Штрафные броски.

И. п. – игрок с мячом у штрафной линии. Выполнение подряд 5 бросков. Девушки выполняют броски мячом №6, юноши мячом №7.

Норматив: 3 попадания

3. Ведение мяча с броском из-под щита.

Ведение правой рукой, обводка области штрафной зоны, включая полукруг, вход в штрафную зону, бросок в движении (бросок-проход) правой рукой. После броска, подбор мяча и ведение в обратном направлении левой рукой, бросок в движении с левой стороны. Выполнить 4 прохода.

Норматив: 3 попадания с выполнением технических элементов без нарушений правил

Для получения «зачтено» необходимо выполнить 3 норматива.

Волейбол

1 упражнение:

передачи над собой – двумя руками сверху, двумя руками снизу (учитывается количество передач, выполненных подряд и без нарушения техники, высота полета мяча 1-1,5 м).

Норматив: 30 передач

2 упражнение:

подачи любым способом на точность (необходимо попадание в площадку 9x9).
Выполняется 6 подач

Норматив: 4 точные подачи

3 упражнение:

выполнение передач двумя руками сверху в баскетбольное кольцо со штрафной линии баскетбольной разметки (мяч предварительно подбрасывается). Касание мяча металлической части кольца сверху засчитывается. Выполняется 3 передачи

Норматив: 2 попадания

Для получения «зачтено» необходимо выполнить 3 норматива.