



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «ЧГПК»

С. У. Айдамиров

2023 г.

**Комплекс контрольных испытаний для оценки двигательных способностей абитуриентов:**

Тестовые упражнения		Юноши (баллы/время)		
		«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег	7,9	8,5	8,7
2	Бег 60 м/сек	8,2	8,4	8,8
3	Бег 3000 м мин/сек	13.40	14.40	15.40
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210	200	180
5	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей)</b>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);</li> <li>- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;</li> <li>- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП.</li> </ul>		
6	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</b>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания на гимнастической скамье по команде 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 гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».</p> <p>Ошибки:</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание ног в коленях;</li> <li>- фиксация результата пальцами одной руки;</li> <li>- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.</li> </ul>		
<b>Тестовые упражнения</b>	<b>Девушки (баллы/время)</b>			
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	
1. Челночный бег 3x10	8,4	9,2	9,5	
2. Бег 60 м/сек	9,6	10,0	10,4	
3. Бег 2000 м мин/сек	10.20	12.00	13.00	
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	170	155	
<b>5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек)</b>	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p> <p>Высота грифа перекладины - 110 см. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивания с рывками или с пригибанием туловища;</li> <li>- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;</li> <li>- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;</li> <li>- одновременное сгибание рук.</li> </ul>			
<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине</b>	<p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Для выполнения создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> </ul> <p>3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза</p>			

### **III. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

3.1. Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (норматива) оцениваются в зачетных баллах. Все баллы и результаты записываются в экзаменационную ведомость, экзаменационный лист участника.

Итоговая оценка вступительного испытания по физической культуре определяется как сумма баллов, полученных поступающим при выполнении семи контрольных упражнений.

3.2. Оценка результатов вступительных испытаний осуществляется по зачетной системе (зачтено/не зачтено).

Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Критерии оценивания вступительного испытания:

Максимальная оценка за вступительное испытание - 100 баллов.

Оценка «зачтено» выставляется при наборе 70 баллов и более за вступительное испытание.

Оценка «не зачтено» выставляется при наборе менее 70 баллов.

Поступающий, получивший «не зачтено», считается не сдавшим вступительное испытание и не допускается до участия в конкурсе.

Повторная сдача вступительного испытания не допускается.