Задания для проверки уровня физической подготовки кандидатов,

поступающих в государственное учреждение образования

«Минское областное кадетское училище» в 2012 году

1. Для проверки уровня физической подготовки создается экзаменационная комиссия, порядок деятельности которой определяется директором кадетского училища.

1. К проверке уровня физической подготовки допускаются кандидаты, прошедшие психологический отбор.
2. Не могут быть допущены к проверке уровня физической подготовки кандидаты, не предоставившие медицинскую справку о прохождении медосмотра.
3. Во время проведения проверки уровня физической подготовки обязательно присутствие медицинского работника. Места выполнения тестовых упражнений должны обеспечивать безопасное их выполнение.
4. Кандидаты, которые не смогли явиться на проверку уровня физической подготовки по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные обстоятельства, подтвержденные документально), по решению приемной комиссии допускаются к проверке уровня физической подготовки в пределах сроков, определенных расписанием.
5. Перед выполнением тестовых упражнений кандидаты получают инструктаж по порядку выполнения упражнений и мерам безопасности.
6. Кандидаты выполняют следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 4x9;

- прыжок в длину с места;

- подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки);

- наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»;

- бег 30 метров;

- бег 1000 м (кандидаты в 8 и 9 классы, 1000 метров (девушки); 1500 метров (юноши) (для кандидатов 10 класс);

1. Порядок выполнения тестовых упражнений

Челночный бег 4x9 м. выполняется на половине волейбольной площадки. В забеге могут участвовать одновременно два кандидата.

На лицевую линию кладут два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 10 см друг от друга. По команде «Марш!», участники стартуют от средней линии, подбегают к лицевой, берут один брусок, возвращаются к средней линии и кладут его на линию (бросать брусок запрещено!). Затем бегут к лицевой линии, берут второй брусок и финишируют с ним.

Участникам предоставляется 2 попытки подряд. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды. В протокол вносится лучший результат из двух попыток.

При выполнении фальстарта участнику засчитывается попытка.

Прыжок в длину с места выполняется в спортивном зале на деревянном полу одновременным толчком двумя ногами. Не допускается выполнять прыжки босиком. Каждый участник выполняет 3 попытки подряд. В протокол вносится лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание в висе на перекладине (юноши) выполняется из исходного положения «вис хватом сверху».

Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания коленей и туловища, движения ногами, рывки и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание и опускание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастических матах из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, кисти на анатомическом плече». Угол в коленном суставе 90 градусов, стопы зафиксированы на полу или прижимаются к полу хватом за голеностопный сустав. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтями коленей с последующим касанием лопатками мата.

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» выполняется с использованием специального устройства.

Кандидат садится на пол, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два ассистента прижимают колени кандидата к полу, не дают согнуть ноги. Кандидат кладёт руки на планку и выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается на 3 (три) секунды. Результат измеряется по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук с точностью до 1 см.

Бег 30 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Одновременно могут стартовать несколько кандидатов с учетом ширины беговой дорожки. По команде «На старт!» кандидаты ставят одну ногу вперёд, вплотную к линии старта, не наступая на неё, вторую назад. По команде «Марш!» кандидат выполняет бег по дистанции. Время каждого кандидата фиксируется в момент пресечения им линии финиша (воображаемой вертикальной плоскости финиша) с точностью до 0,1 секунды.

***Бег 1000 м (кандидаты в 8 и 9 классы, 1000 метров (девушки); 1500 метров (юноши) (для кандидатов 10 класс)*** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группой кандидатов до 10 человек. По команде «На старт!» кандидаты ставят одну ногу вперёд, вплотную к линии старта, не наступая на неё, вторую назад. По команде «Марш!» кандидат выполняет бег по дистанции. Время каждого кандидата фиксируется в момент пресечения им линии финиша (воображаемой вертикальной плоскости финиша) с точностью до 1 секунды.

9. В соответствии с показанными результатами в каждом из шести тестовых упражнений, каждому участнику выставляется отметка за тест. С использованием шкал оценки развития двигательных качеств: юноши - Приложение 1, девушки - Приложение 2. Определяется среднее арифметическое по шести тестам с округлением до десятых.

Уровень физической подготовки кандидатов оценивается по 10-балльной шкале с выставлением отметок от 1 до 10 баллов согласно таблице оценки уровня физической подготовки учащихся учреждений общего среднего образования (Приложение 3).

При получении отметок 1, 2 балла кандидат к вступительным испытаниям не допускается.

10. Отметка, полученная кандидатами при проверке уровня физической подготовки, объявляется на следующий день после ее проведения.

11. В случае несогласия кандидата (законных представителей кандидата) с отметкой, выставленной при определении уровня физической подготовки кандидат (законные представители кандидата) обращаются в апелляционную комиссия.

Приложение 1

Шкала оценки уровня развития двигательных качеств

(юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тестовые упражнения** | **баллы** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| юноши поступающие в 8 класс | | | | | | | | | | |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -3 | -4 | -5 | -6 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,4 и более |
| Челночный бег 4x9 (с) | 9,5 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 10,9 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 174 и менее |
| Бег 1000м (мин, с) | 3,55 | 4,00 | 4,10 | 4,15 | 4,20 | 4,30 | 4,40 | 4,50 | 5,00 | 5,01 и более |
|  |  | юноши поступающие в 9 | | | | класс |  |  |  |  |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -4 | -5 | -6 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тестовые упражнения** | **баллы** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,9 | 6,0 | 6,1 и более |
| Челночный бег 4x9 (с) | 9,2 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,3 | 10,6 | 10,7 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 215 | 210 | 208 | 205 | 200 | 198 | 195 | 190 | 189 и менее |
| Бег 1000м (мин, с) | 3,50 | 3,55 | 4,00 | 4,05 | 4,10 | 4,15 | 4,25 | 4,30 | 4,45 | 4,46 и более |
| юноши поступающие в 10 класс | | | | | | | | | | |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -4 | -5 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5Д | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,9 | 6,0 | 6,1 и более |
| Челночный бег 4x9 (с) | 9,1 | 9,3 | 9,4 | 9,6 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,2 | 10,5 | 10,6 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 225 | 220 | 215 | 210 | 208 | 205 | 200 | 198 | 195 | 194 и менее |
| Бег 1500м (мин, с) | 5,45 | 5,55 | 6,05 | 6,25 | 6,35 | 6,45 | 7,05 | 7,15 | 7,25 | 7,26 и более |

Приложение 2

Шкала оценки уровня развития двигательных качеств

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тестовые упражнения** | **баллы** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| девушки поступающие в 8 класс | | | | | | | | | | |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 31 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,5 | 6,8 | 6,9 и более |
| Челночный бег 4x9 (с) | 10.5 | 10,6 | 10.7 | 10,8 | 11,1 | 1 1,3 | 11,5 | 11,9 | 12,3 | 12,4 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 134 и менее |
| Бег 1000м (мин, с) | 4,35 | 4,45 | 4,55 | 5,05 | 5,15 | 5,25 | 5,35 | 5,45 | 6,05 | 6,06 и более |
| девушки поступающие в 9 класс | | | | | | | | | | |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 33 и менее |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тестовые упражнения** | **баллы** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,4 | 6,6 | 6,7 и более |
| Челночный бег 4x9 (с) | 10,3 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,3 | 11,8 | 12,1 | 12,2 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 139 и менее |
| Бег 1000м (мин, с) | 4,35 | 4,45 | 4,55 | 5,05 | 5,15 | 5,25 | 5,35 | 5,45 | 6,05 | 6,06 и более |
| девушки поступающие в 10 класс | | | | | | | | | | |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 35 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,3 | 6,5 | 6,6 и более |
| Челночный бег 4x9 (с) | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 10,9 | 11,1 | 11,4 | 11,5 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 144 и менее |
| Бег 1000м (мин, с) | 4,30 | 4,40 | 4,50 | 5,00 | 5,10 | 5,20 | 5,30 | 5,40 | 6,00 | 6,01 и более |

Приложение 2

Таблица оценки уровня физической подготовки  
учащихся учреждений общего среднего образования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень физической подготовки | Средний балл по 6-ти тестовым упражнениям | Соответствие 10-балльной шкале |
| Низкий | 0,4 и менее | 0 |
| 0,5-1,4 | 1 |
| 1,5-2,9 | 2 |
| Ниже среднего | 3,0-3,4 | 3 |
| 3,5-4,4 | 4 |
| Средний | 4,5-5,4 | 5 |
| 5,5-6,4 | 6 |
| Выше среднего | 6,5-7,4 | 7 |
| 7,5-8,4 | 8 |
| Высокий | 8,5-9,4 | 9 |
| 9,5-10,0 | 10 |