

Управление по физической культуре и спорту Курганской области
ГБПОУ «Зaurальский колледж физической культуры и здоровья»

**Нормативы вступительных испытаний
для абитуриентов очной формы обучения
специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

До 15 человек

Избранный вид спорта — легкая атлетика, (юноши)		
Бег 30 м, сек. (приложение 1)	5.1 5.2	2 0
Бег 60 м, сек. (приложение 2)	9.3 9.4	2 0
Бег 600 м (для бегунов на 400 м), сек. Бег 300 м (для бегунов на 100 м), сек. (по выбору) (приложение 3)	1.59.9 / 53.9 2.00.0 / 54.0	2 0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 4)	190 189	2 0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (Приложение 5)	8 7	2 0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 6)	8.0 8.1	2 0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится с колодок из низкого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до линии финиша. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 2

Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится с колодок из низкого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до линии финиша. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 3

Бег на 600 метров выполняется из высокого старта (2 команды). По сигналу экзаменатора абитуриент двигается по дистанции до линии финиша.

Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Бег на 300 метров выполняется из низкого старта с колодок, по сигналу экзаменатора (3 команды) абитуриент двигается по дистанции до линии финиша. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 4

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 5

Абитуриент принимает вис на высокой перекладине, хват сверху, ноги вместе, выполняет подтягивание без рывков и раскачивания. Если после сгибания рук и касания перекладины подбородком абитуриент выполняет соскок, не выпрямив руки, последнее

подтягивание не засчитывается.

Приложение 6

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

До 15 человек

Избранный вид спорта — легкая атлетика, (девушки)		
Бег 30 м, сек. (приложение 1)	5.6	2
	5.7	0
Бег 60 м, сек. (приложение 2)	10.5	2
	10.6	0
Бег 600 м (для бегунов на 400 м), сек. Бег 300 м (для бегунов на 100 м), сек. (приложение 3)	2.15.9 / 1.03.9	2
	2.16.0 / 1.04.0	0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 4)	160	2
	159	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (приложение 5)	9	2
	8	0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 6)	9.0	2
	9.1	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится с колодок из низкого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до линии финиша. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 2

Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится с колодок из низкого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до линии финиша. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 3

Бег на 600 метров выполняется из высокого старта (2 команды). По сигналу экзаменатора абитуриент двигается по дистанции до линии финиша.

Абитуриент допустивший, фальстарт снимается с дистанции.

Бег на 300 метров выполняется из низкого старта с колодок, по сигналу экзаменатора (3 команды) абитуриент двигается по дистанции до линии финиша. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 4

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после

прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 5

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 экзаменатора вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

Приложение 6

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

До 15 человек

Избранный вид спорта - Футбол		
Прыжок в длину с места (см) (приложение 1)	190	2
	189	0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 2)	8.0	2
	8.1	0
Жонглирование футбольного мяча двумя (одной) ногами (повторений) (приложение 3)	30	2
	29	0
Бег с ведением мяча на 30 м (положение 4)	5.8	2
	5.9	0
Удар по мячу на дальность, сумма ударов правой и левой ногой (положение 5)	50	2
	49	0
Удар по воротам в движении 5 попыток (положение 6)	4	2
	3	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 2

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Приложение 3

На выполнение упражнения дается 1 попытка. Жонглирование выполняется с произвольного положения (мяч в руках, на полу). После подбрасывания мяча, жонглирование подъемом ног. Повторение не засчитывается касание коленом, головой, грудью, плечом. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 4

Абитуриент встает на линию старта мяч на земле, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до линии финиша при передвижении выполняет ведение мяча. При ведении, дистанция между мячом и абитуриентом не больше 5 метров, абитуриент допустивший фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 5

Удар выполняется любым способом (внутренней стороной стопы, подъемом, носком) по стоячему мячу, от контрольной линии. На выполнение упражнения 1 попытка.

Приложение 6 Абитуриент встает на линию старта, выполняется ведение мяча до контрольной точки и выполняется удар по катящемуся мячу в ворота с линии штрафной площадки. На выполнение упражнения дается 5 попыток.

До 15 человек

Избранный вид спорта — лыжные гонки (юноши)		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (приложение 1)	8 7	2 0
Бег 1000 м (приложение 2)	3.55 3.56	2 0
Прыжок в длину с места (приложение 3)	190 189	2 0
Пятерной прыжок (м) (приложение 4)	8.00 7.99	2 0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 5)	8.0 8.1	2 0
Демонстрация техники лыжных ходов (приложение 6)	1 ошибка 2 ошибки	2 0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

Абитуриент принимает вис на высокой перекладине, хват сверху, ноги вместе, выполняется подтягивание без рывков и раскачивания. Если после сгибания рук и касания перекладины подбородком абитуриент выполняет соскок, последнее подтягивание не засчитывается.

Приложение 2

Бег на 1000 метров выполняется из высокого старта (2 команды). По сигналу экзаменатора абитуриент двигается по дистанции до линии финиша. Абитуриент допустивший фальстарт или контакт с партнерами снимается с дистанции.

Приложение 3

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный

протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 4

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняется прыжок с двух ног, после приземления без фиксации (5 прыжков).

Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок не с двух ног, не зафиксировался после пятого прыжка, допустил падение на любом из прыжков.

Приложение 5

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Приложение 6 Абитуриенты демонстрируют владение техникой лыжных ходов.

До 15 человек

Избранный вид спорта — лыжные гонки (девушки)		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (приложение 1)	9 8	2 0
Бег 1000 м. (приложение 2)	4.45 4.46	2 0
Прыжок в длину с места. (приложение 3)	160 159	2 0
Пятерной прыжок (м) (приложение 4)	7.00 6.99	2 0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 5)	9.0 9.1	2 0
Демонстрация техники лыжных ходов. (приложение 6)	1 ошибка 2 ошибки	2 0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

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 экзаменатора вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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

Приложение 2

Бег на 1000 метров выполняется из высокого старта (2 команды) от линии старта. По

сигналу экзаменатора абитуриент двигается по дистанции до линии финиша. Абитуриент допустивший фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 3

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 4

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняется прыжок с двух ног, после приземления без фиксации (5 прыжков).

Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок не с двух ног, не зафиксировался после пятого прыжка, допустил падение на любом из прыжков.

Приложение 5

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!»», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Приложение 6

Абитуриенты демонстрируют владение техникой лыжных ходов.

До 10 человек

Избранный вид спорта - Баскетбол (девушки)		
Бег с ускорением 20 м (приложение 1)	4.9	2
	5.0	0
Комплекс техники владения мячом (приложение 2)	42.0	2
	42.1	0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 3)	160	2
	159	0
Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину 10 попыток (приложение 4)	5	2
	4	0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 5)	9.0	2
	9.1	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Приложение 6)	+5	2
	+4	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

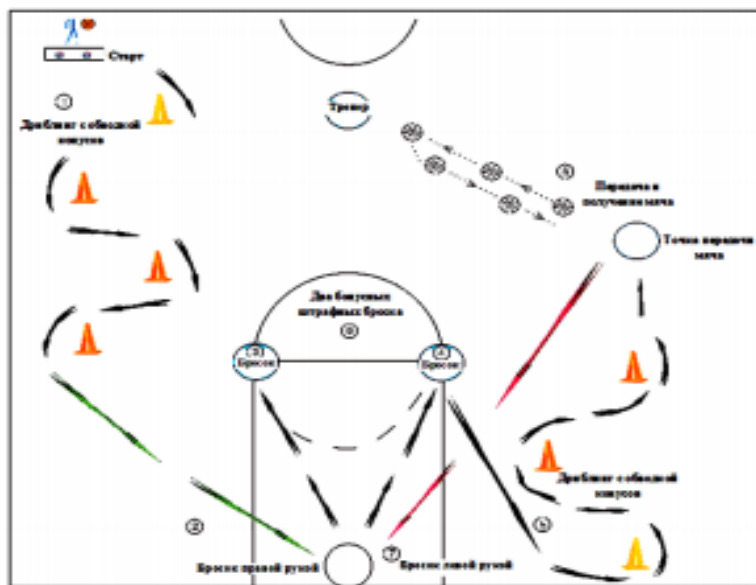
Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится из высокого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до контрольной отметки. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 2

Правила выполнения условий тестирования. По команде экзаменатора абитуриент начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с

дриблингом правой рукой и так далее. После прохождения последнего конуса абитуриент продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по кольцу. Если бросок окажется результативным, то абитуриент переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, абитуриент должен переходить к следующему этапу дистанции. Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога абитуриента находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по кольцу, абитуриент сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингом возвращается к месту выполнения повторного броска. После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, абитуриент приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча экзаменатору. Абитуриент сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Экзаменатор возвращает мяч абитуриенту, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, абитуриент продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, абитуриент продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по кольцу. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника. Сразу же после этого абитуриент переходит на линию штрафного броска.

Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч абитуриенту подаёт экзаменатор, секундомер в это время не работает.



Приложение 3

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 4

Из-за линии штрафных выполняет 10 бросков в баскетбольную корзину, демонстрирует технику выполнения броска.

Попадание не засчитывается, если абитуриент допустил заступ за линию при выполнении броски или при приземлении.

Техника выполнения броска может повлиять на оценку в положительную сторону.

Приложение 5

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Приложение 6

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

Абитуриент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

До 10 человек

Избранный вид спорта - Баскетбол (юноши)		
Бег с ускорением 20 м (приложение 1)	4.4	2
	4.5	0
Комплекс техники владения мячом (приложение 2)	41.0	2
	41.1	0
Прыжок в длину с места (см) (приложение 3)	190	2
	189	0
Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину 10 попыток (приложение 4)	6	2
	5	0
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 5)	8.0	2
	8.1	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Приложение 6)	+4	2
	+3	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

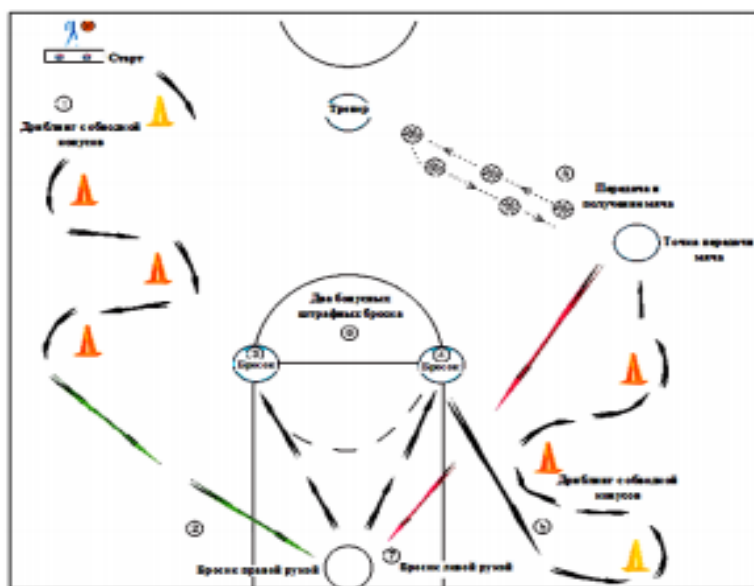
Абитуриент встает на линию старта, стартовый разгон производится из высокого старта, по сигналу экзаменатора (3 команды) двигается по прямой до контрольной отметки. Абитуриент допустивший, пересечение соседней дорожки или фальстарт снимается с дистанции.

Приложение 2

Правила выполнения условий тестирования. По команде экзаменатора абитуриент начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее. После прохождения последнего конуса абитуриент продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по кольцу. Если бросок окажется результативным, то абитуриент переходит к следующему этапу, если первый бросок

будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, абитуриент должен переходить к следующему этапу дистанции. Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога абитуриента находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по кольцу, абитуриент сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингом возвращается к месту выполнения повторного броска. После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, абитуриент приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча экзаменатору. Абитуриент сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Экзаменатор возвращает мяч абитуриенту, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, абитуриент продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, абитуриент продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по кольцу. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуются второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника. Сразу же после этого абитуриент переходит на линию штрафного броска.

Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч абитуриенту подаёт экзаменатор, секундомер в это время не работает.



Приложение 3

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 4

Из-за линии штрафных выполняет 10 бросков в баскетбольную корзину, демонстрирует технику выполнения броска.

Попадание не засчитывается, если абитуриент допустил заступ за линию при выполнении броски или при приземлении.

Техника выполнения броска может повлиять на оценку в положительную сторону.

Приложение 5

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Приложение 6

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

Абитуриент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

До 12 человек

Избранный вид спорта - Волейбол (юноши)		
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 1)	8.0	2
	8.1	0
Прыжок в длину с места, см (Приложение 2)	190	2
	189	0
Демонстрация техники владения волейбольным мячом (верхняя передача) (Приложение 3)	15	2
	14	0
Силовая подача через сетку в заданные зоны, 5 попыток (Приложение 4)	3	2
	2	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Приложение 5)	+4	2
	+3	0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (приложение 6)	8	2
	7	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Приложение 2

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 3

По сигналу экзаменатора абитуриент берет волейбольный мяч, подбрасывает его над головой и выполняет максимальное количество повторений верхней передачи.

Повторение не засчитывается, если мяч поднимается ниже высоты 1,5 метра, при выполнении допускаются ошибки (2 касания), неверная работа ног и рук.

Приложение 4

По сигналу экзаменатора необходимо выполнить 5 силовых подач через поднятую сетку в заданные зоны (3 зоны).

Результат не засчитывается в случаях: при выполнении подачи допущен заступ за (на) лицевую линию, подача не заданным способом, попадание в сетку.

Приложение 5

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

Абитуриент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Приложение 6

Абитуриент принимает вис на высокой перекладине, хват сверху, ноги вместе, выполняется подтягивание без рывков и раскачивания. Если после сгибания рук и касания перекладины подбородком абитуриент выполняет соскок, последнее подтягивание не засчитывается.

До 12 человек

Избранный вид спорта - Волейбол (девушки)		
Челночный бег 3x10 м, сек. (Приложение 1)	9.0	2
	9.1	0
Прыжок в длину с места, см (Приложение 2)	160	2
	159	0
Демонстрация техники владения волейбольным мячом (верхняя передача) (Приложение 3)	15	2
	14	0
Силовая подача через сетку в заданные зоны, 5 попыток (Приложение 4)	3	2
	2	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) (Приложение 5)	+5	2
	+4	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (приложение 6)	9	2
	8	0
Зачет		12 баллов

Приложение 1

Абитуриент по команде «На старт» становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, абитуриент наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) абитуриент бежит до финишной линии, пересекает ее или касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Приложение 2

Абитуриент встает, не заступая на контрольную линию, выполняет прыжок с двух ног, после прыжка зафиксироваться, для того что бы экзаменатор внес результат в оценочный протокол. Результат не засчитывается если абитуриент заступил на контрольную линию, выполнил прыжок толчком одной приземление на вторую, не зафиксировался после прыжка, при падении результат засчитывается по крайней точке касания. На выполнение упражнения 3 попытки.

Приложение 3

По сигналу экзаменатора абитуриент берет волейбольный мяч, подбрасывает его над головой и выполняет максимальное количество повторений верхней передачи.

Повторение не засчитывается, если мяч поднимается, ниже высоты 1,5 метра, при выполнении допускаются ошибки (2 касания), неверная работа ног и рук.

Приложение 4

По сигналу экзаменатора необходимо выполнить 5 силовых подач через поднятую сетку в заданные зоны (3 зоны).

Результат не засчитывается в случаях: при выполнении подачи допущен заступ за (на) лицевую линию, подача не заданным способом, попадание в сетку.

Приложение 5

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

Абитуриент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменатору определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

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

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Приложение 6

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 экзаменатора вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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