

Содержание и техника вступительных испытаний

Раздел 1. Легкая атлетика (на базе основного общего образования)

1. *Челночный бег 4 x 10 м* - используется для оценки уровня развития скоростной выносливости, определение быстроты и ловкости.

Подготовительная часть. Распределить участников по забегам. Провести показ техники бега.

Процедура тестирования. Дистанция 4x10 м. Старт - высокий. После предварительной разминки, испытуемый по команде бежит дистанцию на максимальной скорости, касаясь рукой стартовой и финишной черты. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается, когда испытуемый пробегает финишную прямую. Результат учитывается с точностью до десятой доли секунды.

2. *Прыжки в длину толчком двумя с места.*

Процедура тестирования. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до одного сантиметра или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед – вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до одного сантиметра. Каждому участнику предоставляется по три попытки. в протокол заносится результат лучшей попытки.

3. *Метание малого мяча на дальность (150 г).*

Процедура тестирования. Определяется длина полета снаряда по дальности длины метания правой или левой рукой. Упражнение выполняется от линии старта. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. *Бег 500 м (девушки). Бег 800 м (юноши).*

Процедура тестирования. После предварительной разминки, испытуемый по команде бежит дистанцию на максимальной скорости, секундомер включается по команде «Марш» и выключается, когда испытуемый пробегает финишную прямую. Результат учитывается с точностью до десятой доли секунды.

Раздел 2. Гимнастика (на базе основного общего образования)

1. *Сгибание-разгибание рук*

в висе («подтягивание») на перекладине (юноши)

в упоре лежа («отжимание») от скамейки (девушки)

Процедура тестирования. Выполняют юноши из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры). По команде «Упражнение начинай!» выполняется подтягивание до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки. Фиксируется количество подтягиваний. Выполняется максимальное количество раз.

Выполняют девушки из положения упор лежа, туловище, ноги и руки выпрямлены, руки на гимнастической скамейке чуть шире плеч. Отжимание выполняется по команде «упражнение начинай!» и засчитывается при полном сгибании/разгибании рук и касании грудной клеткой гимнастической скамейки. Запрещается при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренном и коленных суставах,

прогибание в пояснице, попеременное сгибание/разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов, при касании колен или бедер пола упражнение считается завершенным.

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Процедура тестирования. Выполняется из положения, лежа на спине на гимнастическом мате. Партнер прижимает ступни к полу, колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде испытуемый поднимает туловище в вертикальное положение, касаясь локтями коленей и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество подъемов.

3. Прыжки через скакалку.

Процедура тестирования. Исходное положение: скакалка в правой и левой руке, с включением секундомера выполнить прыжки через скакалку. По истечении 30 секунд остановить испытуемого. Результат: фиксируется количество прыжков через скакалку.

4. Наклон вперед из положения стоя.

Процедура тестирования. Исходное положение – основная стойка на гимнастической скамейке. По команде испытуемый выполняет наклоны вперед руками пытаясь коснуться пола на счёт «раз, два, три». Результат: фиксируется количество сантиметров пересечения ладоней за пределами ступней на скамейке.