

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для поступающих в Удмуртский кадетский корпус

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для поступающих в Удмуртский кадетский корпус разработаны на основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного Постановлением Правительство РФ от 11.06.2014 №540 и приказом Министерства спорта РФ от 08.07.2014 №575.

Поступающие тестируются по следующим испытаниям:

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 10-12 лет 5-6 класс		
		«3»	«4»	«5»
1	Бег на 60 м (сек)	11	10.8	9.9
2	Бег на 2 км (мин, сек)	10.25	10.00	9.30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175
4	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7
		Возраст 13-15 лет 7-8 класс		
1	Бег на 60 м (сек)	10	9.7	8.7
2	Бег на 2 км (мин, сек)	9.55	9.30	9.00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200
4	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10
		Возраст 16-17 лет 9-10 класс		
1	Бег на 100 м (сек)	14.6	14.3	13.8
2	Бег на 3 км (мин, сек)	15.10	14.40	13.10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230
4	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13

Критерии оценивания по основным нормативам:

Бег на 60, 100 метров.

Предназначен для определения скоростных способностей. Выполняется из положения высокого (или низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение так, чтобы сильнейшая (толчковая) нога находилась у стартовой линии, а другая оставлена на полшага назад. По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, руки занимают беговое положение: вперед выносятся рука противоположная выставленной ноге и по команде «Марш!» бегут к линии финиша каждый по своей дорожке. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1 с. Дается одна попытка.

Бег на 2000, 3000 метров.

Предназначен для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии, не наступая на нее. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м. команда «Внимание!» не подается). В процессе бега допускается переход на шаг. Дается одна попытка.

Прыжок в длину с места

Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см 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 от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется три попытки, фиксируется лучшая попытка.

Подтягивание из виса на перекладине.

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. 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.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.