

**Задания для проверки уровня физической подготовки  
кандидатов, поступающих  
в Государственное учреждение образования  
«Минское областное кадетское училище» в 2018 году**

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

2. К проверке уровня физической подготовки допускаются кандидаты, прошедшие психологический отбор.

3. Не могут быть допущены к проверке уровня физической подготовки кандидаты, не предоставившие медицинскую справку о прохождении медосмотра.

4. Во время проведения проверки уровня физической подготовки обязательно присутствие медицинского работника. Места выполнения тестовых упражнений должны обеспечивать безопасное их выполнение.

5. 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.

6. Перед выполнением тестовых упражнений кандидаты получают инструктаж по порядку выполнения упражнений и мерам безопасности.

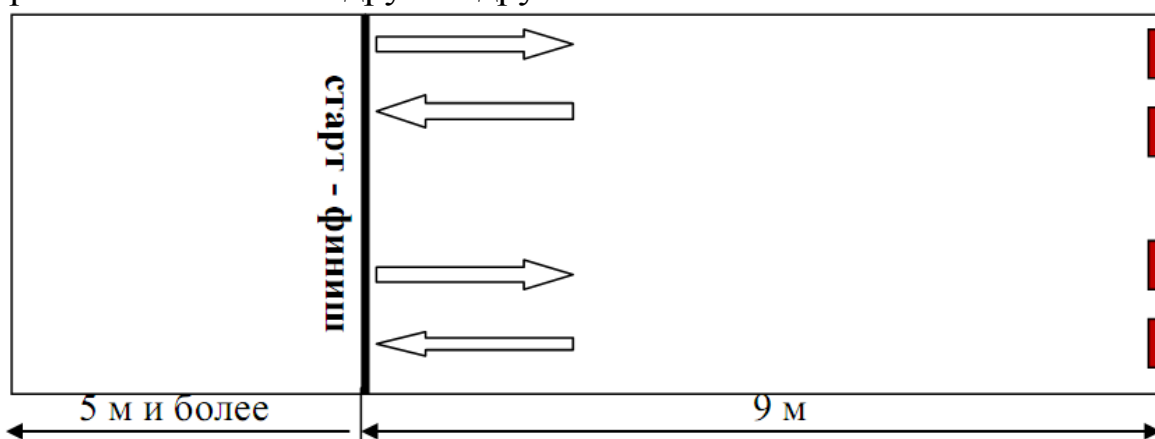
7. Кандидаты выполняют следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 4х9;
- 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 VIII класс, кандидаты в IX класс, девушки); 1500 метров (кандидаты X класс, юноши).

8. Порядок выполнения тестовых упражнений.

**Челночный бег 4х9 метров** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому кандидату предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" кандидаты подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой

линии, где напротив каждого кандидата лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



По команде "Марш!" кандидаты бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега каждым кандидатом фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому кандидату предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Подтягивание в висе на высокой перекладине** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому кандидату предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок кандидата находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

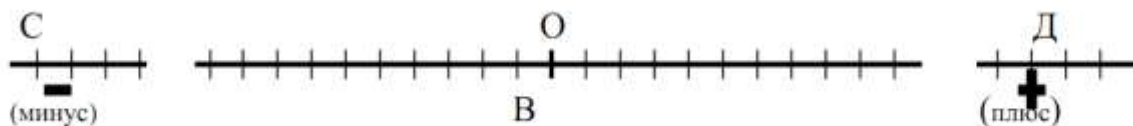
**Поднимание туловища за 30 секунд или 1 минуту** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения "лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы". Угол в коленном суставе составляет 90 градусов, Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

Каждому кандидату предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

***Наклон вперед из исходного положения "сидя на полу".***

Учащийся садится на пол, со стороны знака "--" (минус), пятки на ширине таза на линии "ОВ" упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Кандидат кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне кандидат максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



***Бег 30 метров*** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому кандидату предоставляется одна попытка. Кандидату, нарушившему правила соревнований в беге, может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

***Бег 1000 м (кандидаты в VIII класс, кандидаты в IX класс, девушки); 1500 метров (кандидаты X класс, юноши)***

***Бег 500, 800, 1000, 1500 метров*** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому кандидату предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Кандидатам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

9. В соответствии с показанными результатами в каждом из шести тестовых упражнений, каждому кандидату выставляется отметка за тест с использованием шкал оценки развития двигательных качеств (Приложение 1, 2, 3). 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 4).

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 комиссию.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Шкала оценки уровня развития двигательных качеств для кандидатов, поступающих в 8 класс

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	11	9	8	6	5	1	-2	-5	-8	-11 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	4	3	2	1	—	—	—
Бег 30 м (с)	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,4	9,6	9,8	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7 и более
Прыжок в длину с места (см)	206	201	195	190	185	174	164	153	143	132 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3.57	4.09	4.20	4.32	4.43	5.06	5.28	5.51	6.14	6.37 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	15	14	12	11	10	7	4	2	-1	-4 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	51	49	47	45	43	40	36	32	29	25 и менее
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	10,2	10,3	10,5	10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,0	12,3 и более
Прыжок в длину с места (см)	183	178	174	169	164	155	146	137	128	119 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.37	4.48	4.59	5.09	5.20	5.41	6.02	6.23	6.44	7.06 и более

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Шкала оценки уровня развития двигательных качеств для кандидатов, поступающих в 9 класс

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (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
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 4 х 9 м (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 1000 м (мин, с)	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,45	4,46 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (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
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 4 х 9 м (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 1000 м (мин, с)	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45	6,05	6,06 и более

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Шкала оценки уровня развития двигательных качеств для кандидатов, поступающих в 10 класс

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	14	12	11	10	9	6	4	1	-1	-3 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	12	11	10	8	7	5	2	1	—	—
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	5.49	5.58	6.10	6.17	6.28	6.46	7.07	7.29	7.48	8.06 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	19	17	15	14	12	9	6	2	-1	- 4 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.41	4.51	5.00	5.12	5.21	5.43	6.02	6.23	6.40	7.04 и более

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Таблица оценки уровня физической подготовки  
кандидатов, поступающих в Государственное учреждение  
образования «Минское областное кадетское училище»**

Уровень физической подготовки	Средний балл по 6 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