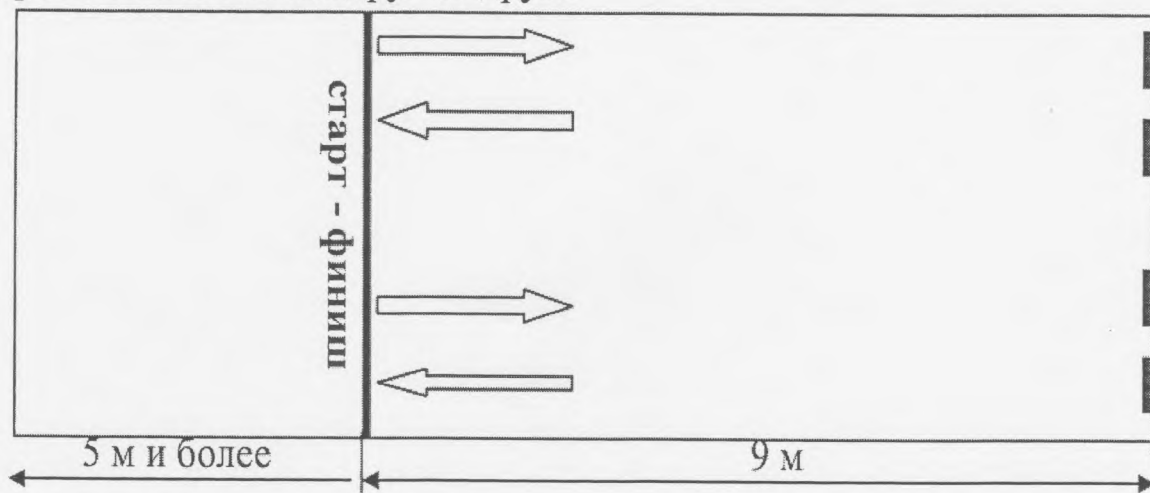


ЗАДАНИЯ

для проверки уровня физической подготовленности кандидатов,
поступающих в кадетское училище в 2024 году

1. Для проверки уровня физической подготовленности создается экзаменационная комиссия, порядок деятельности которой определяется директором кадетского училища.
2. К проверке уровня физической подготовленности допускаются кандидаты, прошедшие психологический отбор.
3. Не могут быть допущены к проверке уровня физической подготовленности кандидаты, не предоставившие медицинскую справку (форма 1 здр/у-10) о прохождении медосмотра.
4. Во время проведения проверки уровня физической подготовленности обязательно присутствие медицинского работника. Места выполнения тестовых упражнений должны обеспечивать безопасное их выполнение.
5. Кандидаты, которые не смогли явиться на проверку уровня физической подготовленности по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные обстоятельства, подтвержденные документально), по решению приемной комиссии допускаются к проверке уровня физической подготовленности 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 м.;
 - 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, IX классы; кандидаты-девушки в X класс);
 - бег 1500 метров (кандидаты-юноши в X класс).
8. Порядок выполнения тестовых упражнений.

8.1. **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 50х50х100 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.

8.2. **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.

8.3. **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.

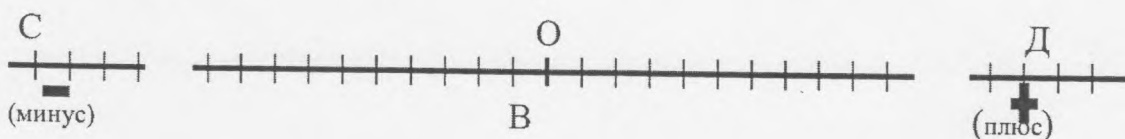
8.4. *Подъем туловища за 1 минуту* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

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.

8.5. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».*

Кандидат 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.



8.6. *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.

8.7. *Бег 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 подготовленности кандидатов оценивается по 10-балльной шкале с выставлением отметок от 1 до 10 баллов согласно таблице оценки уровня физической подготовленности 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 подготовленности, объявляется на следующий день после ее проведения.

11. В случае несогласия кандидата (законных представителей кандидата) с отметкой, выставленной при определении уровня физической подготовленности 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
	Юноши									
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 x 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
	Девушки									
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	15	14	12	11	10	7	4	2	-1	-4 и менее
Подъем 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 x 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

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
	Юноши									
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	13	11	9	8	6	2	-1	-5	-8	-12 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	9	8	7	6	5	4	2	1	-	-
Бег 30 м (с)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,0 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	9,2	9,4	9,5	9,7	9,8	10,1	10,4	10,7	10,9	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	217	212	208	203	198	189	179	170	160	151 и менее
Бег 1000 м (мин, с), или	3,48	3,59	4,10	4,20	4,31	4,53	5,14	5,35	5,57	6,18 и более
	Девушки									
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	15	13	12	10	7	4	1	-2	-5 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	52	50	48	46	44	41	37	33	30	26 и менее
Бег 30 м (с)	5,1	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	10,1	10,3	10,4	10,6	10,8	11,1	11,4	11,8	12,1	12,4 и более
Прыжок в длину с места (см)	184	180	175	170	165	155	146	136	126	117 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,41	4,52	5,04	5,15	5,27	5,30	6,13	6,36	6,59	7,21 и более

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
Юноши										
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 x 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 1500 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
Девушки										
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	19	17	15	14	12	9	6	2	-1	-4 и менее
Подъем 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 x 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

ТАБЛИЦА

оценки уровня физической подготовленности
кандидатов, поступающих в кадетское училище

Уровень физической подготовленности	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