ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГУСиТ
_____ Н.В. Масягина
«25» ____10____ 2021 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТЕСТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА»

Направления подготовки/ Профиль (направленность)	49.03.01 Физическая культура/ – Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол» – Спортивная подготовка по виду спорта «регби» – Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей» – Спортивная подготовка по виду спорта «единоборства» – Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальные и эстетические виды спорта» 49.03.04 Спорт/ – Спортивная подготовка по виду спорта «футбол»
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	очная
Год набора	2022 год

Москва, 2021 г.

1. Пояснительная записка

В основу разработки программы дополнительного вступительного испытания (далее – ДВИ) профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» положены требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

Баскетбол	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
Футбол	Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
Регби	Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1106 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби».
Хоккей	Приказ Министерства спорта РФ от 15 мая 2019 г. N 373 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
Единоборства	Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»; Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 36 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; Приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. N 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»; Приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. N 767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»; Приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 501 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»; Приказ Министерства спорта РФ от 10 июня 2014 г. N 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»; Приказ Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. N 813 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»; Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1362 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»; Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»; Приказ Министерства спорта РФ от 23 декабря 2014 г. N 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сумо»; Приказ Министерства спорта РФ от 9 февраля 2021 г. № 62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

Для участия в конкурсе с целью зачисления на обучение поступающему необходимо набрать на ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» минимальную сумму баллов – 50.

Результаты ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта», действительны при приеме на очередной учебный год.

Поступающий однократно сдает ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта».

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» проводятся на русском языке.

Тестовые задания, включенные в ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» проводятся в один день. Продолжительность дополнительного вступительного испытания определяется исходя из количества поступающих в одной группе, и составляет не менее 2 астрономических часов (с учетом разминки) и не более 4 астрономических часов для одного поступающего.

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» проводиться в соответствии с расписанием составленным приемной комиссией Университета.

2. Особенности допуска к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта»[1]

Основанием для допуска поступающего к ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» является наличие у него медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний ДВИ профессиональной направленности « Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта».

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти ДВИ профессиональной направленности « Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта», является определение состояния здоровья и допуска к ДВИ профессиональной направленности « Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта».

К сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» допускается лицо, которому установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром).

Лицо, которому установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (II группа), для допуска к выполнению ДВИ профессиональной направленности «Тестирование физической подготовленности» необходимо заключение врача по спортивной медицине.

Лицо, не достигшие совершеннолетия со специальной медицинской группой здоровья к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» не допускается.

[1] пункт 7 Приложения 1 приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Структура и содержание дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта»

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» включает несколько тестовых заданий. Количество тестовых заданий и критерии их оценки устанавливаются отдельно для поступающих на очную и заочную форму обучения, а также различаются по гендерному признаку (мужчины, женщины).

3.3. Вид спорта «РЕГБИ»

Перечень тестовых заданий для оценки подготовленности поступающих

№ п/п	Перечень тестовых заданий		Максимальная сумма баллов
	мужчины	женщины	
1	2	3	4
1.	**Общая физическая подготовленность:**		
1.1	Бег 30 м с хода (сек)	Бег 30 м с хода (сек)	5
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5
1.3	Прыжки на скакалках (количество раз за 30 сек)	Прыжки на скакалках (количество раз за 30 сек)	5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см)	5

		Всего:	20
2.	**Специальная физическая подготовленность:**		
2.1	Передача мяча на точность (из 5 передач) (количество раз)	Передача мяча на точность (из 5 передач) (количество раз)	20
2.2	Реализация попытки (из 10) (количество попаданий)	Реализация попытки (из 10) (количество попаданий)	20
2.3	Бег с мячом 30 м с высокого старта (сек)	Бег с мячом 30 м с высокого старта (сек)	20
2.4	Технико-тактические действия игрока (тренировочная игра)	Технико-тактические действия игрока (тренировочная игра)	20
		Всего:	80
		Итого:	**100**

Нормативы и критерии оценки тестовых заданий

1. Общая физическая подготовленность:

Баллы	Нормативы							
	Бег 30 м с высокого старта (сек)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ж) (количество раз)		Прыжки на скакалках (количество раз за 30 сек)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см)	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	4,2	4,7	18	25	65	60	240	215
4	4,3	4,8	16	23	60	55	235	210
3	4,4	4,9	14	21	55	50	230	205
2	4,5	5,0	12	19	50	45	225	200
1	4,6	5,1	10	17	45	40	220	195

2. Специальная физическая подготовленность:

Баллы	Нормативы						
	Передача мяча на точность (из 5 передач) (количество раз)		Реализация попытки (из 10) (количество попаданий)		Бег с мячом 30 м с высокого старта (сек)		Технико-тактические действия игрока (тренировочная игра)
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины, женщины
1	2	3	4	5	6	7	8
20	5	5	10	10	4,4	4,8	*
19	-	-	-	-	-		-
18	-	-	9	9	4,5	4,9	-
17	-	-	-	-	-		-
16	-	-	8	8	4,6	5,0	-
15	4	4	-	-	-		**
14	-	-	7	7	4,7	5,1	-
13	-	-	-	-	-		-
12	-	-	6	6	4,8	5,2	-

4. Процедура проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта»

ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» проводится в соревновательной обстановке, чтобы поступающие могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

Во время выполнения тестовых заданий поступающий не может воспользоваться помощью иных лиц, находящихся непосредственно в местах проведения тестовых заданий

Поступающий не допускается к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» в следующих случаях:

– отсутствует документ, удостоверяющий личность поступающего;

– отсутствует медицинское заключение о допуске к сдаче ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта»;

– ухудшение физического состояния, поступающего перед началом ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта»;

– отсутствует спортивная форма, необходимая для выполнения тестовых заданий, включенных в ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта»;

– недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других поступающих (в том числе и экзаменаторов) во время сдачи ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта».

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке. Одежда и обувь участников ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» должна быть спортивной.

Во время проведения ДВИ профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья поступающих.

5. Правила и условия выполнения тестовых заданий дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Тестирование специальной подготовленности по избранному виду спорта» по общей физической подготовленности

1. **Бег 20 м, 30 м (сек).**

Бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22±0,1м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 20 м или 30 м выполняется с высокого старта, по отдельным дорожкам. В забеге принимают участие не более 2 человек.

По команде «На старт!» поступающий должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Поступающий не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» поступающий должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» он начинает движение.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- неготовность поступающего к старту через 2 минуты после вызова экзаменатора;
- участник во время бега создает помехи другому поступающему;
- старт поступающего раньше команды экзаменатора «Марш!» (фальстарт).

2. Бег 30 м с хода (сек).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м.

На расстоянии 15 м и 45 м (через 30 м от линии старта) от начала движения прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Поступающий, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «На старт!» поступающий подходит к линии стартового разгона и занимает положение высокого старта за линией строго на своей дорожке. Поступающий не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Марш!» поступающий начинает движение на расстояние 15 м. Когда поступающий переступает линию старта (после 15 м) экзаменатор включает секундомер. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий не готов к старту через 2 минуты после вызова экзаменатора;
- поступающий во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому абитуриенту;
- старт поступающего раньше команды стартера «Марш!».

3. Бег 400 м (сек).

Бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Бег на 400 м выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие не более 8 человек.

Юноши и девушки стартуют отдельно.

По команде «На старт!» поступающий должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией. Поступающий не должен касаться ногами линии старта. По команде «Марш» поступающий начинает движение.

Время засекается с точностью до 0,1 секунды. Дистанция заканчивается при пересечении линии финиша.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- если поступающий не закончил дистанцию;
- поступающий срезал определенный отрезок дистанции.

4. Челночный бег 40 с на 28 м (м).

Челночный бег проводится на баскетбольной площадке с твёрдым покрытием и выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие не более 2 человек.

По команде «На старт!» поступающий должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией. Поступающий не должен касаться руками или ногами линии старта.

По команде «Внимание!» поступающий должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» он начинает движение от лицевой до лицевой линии баскетбольной площадки, в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций в метрах.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- неготовность поступающего к старту через 2 минуты после вызова экзаменатора;
- участник во время бега создает помехи другому поступающему;
- старт поступающего раньше команды экзаменатора «Марш!» (фальстарт).

5. Челночный бег 3 х 8 м.

Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 8 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Поступающий, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) поступающий должен пробежать 8 м, коснуться площадки за линией поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 8 м.

Тестовое задание осуществляется в соревновательной борьбе, стартуют минимум по 2 человека. Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- неготовность поступающего к старту через 2 минуты после вызова экзаменатора;
- участник во время бега создает помехи другому поступающему;
- старт поступающего раньше команды экзаменатора «Марш!» (фальстарт);
- поступающий не пересек линию во время разворота и не коснулся рукой площадки (пола).

6. Прыжки через скакалку (количество раз).

Проводятся на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Поступающий принимает исходное положение – стоя на двух ногах, в руках держит концы скакалки, руки вперёд или чуть ниже; середина скакалки касается пяток стоп, натянута. По команде экзаменатора «Марш!» поступающий начинает вращение скакалки вперед из-за спины и прыжки через неё с двух ног на две. По команде экзаменатора «Стоп!» требуется прекратить выполнение упражнения. Счет проводит экзаменатор (без оповещения) от команды «Марш!» до команды «Стоп!». Поступающий имеет право на одну попытку.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- выполнение прыжков с перемещением более 1 метра от места начала;
- перешагивание через скакалку;
- прыжки других вариантов исполнения;
- поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

7. В висе удержание ног в горизонтальном положении (сек).

Упражнение выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой).

У каждого снаряда должны находиться:

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки для подготовки перекладины и принятия исходного положения;

– гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Поступающий принимает исходное положение - вис хватом сверху на гимнастической стенке или перекладине. Поднимает прямые ноги до положения угла 90°, стопы вместе, носки оттянуты. Когда поступающий фиксирует положение 90° экзаменатор произносит команду «Марш!» и одновременно включает секундомер. По команде судьи «Стоп!» секундомер выключается. Поступающий имеет право на одну попытку.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

– ноги опускаются ниже 15° от угла 90°;
– ноги сгибаются в коленном суставе на 30°;
– задержка в выполнении задания более 1 мин.;
– поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

8. В висе на гимнастической стенке поднятие ног до перекладины (количество раз).

Упражнение выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на гимнастической стенке.

У каждого снаряда должны находиться:

– материя для протирки перекладины гимнастической стенки;
– разновысокие банкетки для подготовки перекладины гимнастической стенки и принятия исходного положения;
– гимнастический мат под гимнастической стенкой для обеспечения безопасности участников.

Поступающий принимает исходное положение - вис на гимнастической стенке, хват чуть шире плеч, руки и ноги прямыми, стопы могут быть прижать друг к другу или быть на небольшом расстоянии друг от друга. Когда поступающий фиксирует исходное положение экзаменатор произносит команду «Марш!» Поступающий поднимает прямые ноги до перекладины, стопы вместе, носки оттянуты. По команде экзаменатора «Стоп!» требуется прекратить выполнение упражнения. Счет проводит экзаменатор (без оповещения) от команды «Марш!» до команды «Стоп!». Поступающий имеет право на одну попытку.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

– ноги не касаются перекладины гимнастической стенки;
– ноги сгибаются в коленном суставе на 30°;
– задержка в выполнении задания более 1 мин.;
– поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

9. В висе на гимнастической стенке поднятие ног до положения «прямой угол» (количество раз).

Упражнение выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на гимнастической стенке.

У каждого снаряда должны находиться:

– материя для протирки перекладины гимнастической стенки;
– разновысокие банкетки для подготовки перекладины гимнастической стенки и принятия исходного положения;
– гимнастический мат под гимнастической стенкой для обеспечения безопасности участников.

Поступающий принимает исходное положение - вис на гимнастической стенке, хват чуть шире плеч, руки и ноги прямыми, стопы могут быть прижать друг к другу или быть на небольшом расстоянии друг от друга. Когда поступающий фиксирует исходное положение экзаменатор произносит команду «Марш!» Поступающий поднимает прямые ноги до положения угла 90°, стопы вместе, носки оттянуты. По команде экзаменатора «Стоп!» требуется прекратить выполнение упражнения. Счет проводит экзаменатор (без оповещения) от команды «Марш!» до команды «Стоп!». Поступающий имеет право на одну попытку.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- ноги не поднимаются до положения угла 90°,;
- ноги сгибаются в коленном суставе на 30°;
- задержка в выполнении задания более 1 мин.;
- поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

10. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Упражнение выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой).

У каждого снаряда должны находиться:

- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки для подготовки перекладины и принятия исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. По готовности поступающего экзаменатор подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок поступающего ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

11. Прыжок упор присев и прыжок упор лежа (количество раз).

Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Прыжок упор присев и прыжок упор лежа выполняется из исходного положение упор лежа. По команде экзаменатора «Марш!» поступающий начинает выполнять прыжок упор присев и прыжок упор лежа. По команде экзаменатора «Стоп!» требуется прекратить выполнение упражнения. Счет проводит экзаменатор (без оповещения) от команды «Марш!» до команды «Стоп!». Поступающий имеет право на одну попытку.

При выполнении задания руки должны быть выпрямлены и полное сгибание, и разгибание ног.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- руки согнуты в локтевых суставах;
- ноги не выпрямляются до конца;
- выполнение прыжков с перемещением более 1 метра от места начала;
- прыжки других вариантов исполнения;
- поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.
-

12. Подтягивание на брусьях разной высоты (количество раз).

Упражнение выполняется в гимнастическом зале на брусьях разной высоты.

У снаряда должны находиться:

- разновысокие банкетки для подготовки брусьев и принятия исходного положения;
- гимнастический мат под брусьями для обеспечения безопасности поступающих.

Подтягивание на брусьях разной высоты выполняется из исходного положения хватом за верхнюю жердь, опорой за нижнюю жердь, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги выпрямлены в коленных суставах. Выполнять подтягивание без рывков, плечи должны быть под кистями рук (под точками хвата).

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше верхней жерди, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. По готовности поступающего экзаменатор подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом экзаменатора.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок поступающего ниже уровня верхней жерди;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестовое задание проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания должно быть огорожено, чтобы поступающему никто не мешал в достижении максимального результата.

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.

По готовности поступающего экзаменатор подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора.

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

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

– нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
– нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
– отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
– превышение допустимого угла разведения локтей;
– разновременное разгибание рук;
– поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

14. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за боковой линии (м).

Проводится на футбольном поле.

Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При броске мяча ноги должны сохранять контакт с землей. Дальность броска измеряется рулеткой. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:
– при броске мяча у правой (левой) ноги нет контакта с землей;
– мяч вылетел за обозначенный коридор;
– заступ за линию броска или касание ее;
– задержка в выполнении броска (попытки) более 1 мин.;
– поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

15. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. По готовности поступающего экзаменатор подает команду на выполнение испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

На подготовку и выполнение прыжка (попытки) поступающему предоставляется 1 мин.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:
– заступ за линию отталкивания или касание ее;
– отталкивание с предварительного подскока;
– поочередное отталкивание ногами;
– использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
– уход с места приземления назад по направлению прыжка;
– задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 мин.;
– поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.

16. Подъем туловища из положения лежа на спине (сек).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:
- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

17. Три прыжка на правой (левой) ноге + три прыжка на левой (правой) ноге с места (м).

Прыжки выполняются на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение: стоя на правой (левой ноге), носок правой (левой) ноги перед линией отталкивания. По готовности поступающего экзаменатор подает команду на выполнение испытания. Толчком правой (левой) ноги выполняются прыжки вперед. Толчковые движения назад левой (правой) ногой допускаются.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания правой (левой) ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

На подготовку и выполнение попытки поступающему предоставляется 1 мин.

Ошибки, в результате которых тестовое задание не засчитывается:

заступ за линию отталкивания или касание ее;

первое отталкивание с предварительного подскока;

использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 мин.;

поступающий начал выполнение тестового задания без команды экзаменатора.