

I. Общие положения

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» по образовательной программе основного общего образования, интегрированной с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта, проводится конкурсный или индивидуальный отбор как физическое испытание по общей физической подготовке (ОФП):

1. Весь комплекс тестовых физических упражнений выполняется в один день.
2. Очередность выполнения упражнений:
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
 - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;
 - Прыжок в длину с места (см.);
 - Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
 - Челночный бег 3х10.
3. В каждом упражнении поступающий должен показать результат не ниже одного балла, предусмотренного критериями оценки.
4. Поступающий должен быть в спортивной форме (майка или футболка, спортивные трусы или шорты выше колен) и спортивной обуви (кроссовки, кеды).
5. Наличие звания МСМК/МС и золотого значка ГТО, освобождает от вступительных испытаний по ОФП.

II. Регламент выполнения упражнений

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание- до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии-«голова»-«туловище»- «ноги». Запрещается при выполнении упражнения изменение углов в тазобедренном и коленных суставах, прогибание в пояснице, попеременное сгибание и разгибание рук, угол между плечами и туловищем не должен превышать 45 градусов, при касании колен или бедер пола упражнение считается завершенным. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон выполняется из исходного положения, стоя боком к судье, при выполнении ноги в коленных суставах должны быть выпрямлены. Участник по команде выполняет наклон, касаясь пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 3 секунд.

Прыжок в длину с места (см).

Исходное положение: Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Выполняется три попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии. Запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

Челночный бег 3х10

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

Критерии оценки физического испытания по ОФП для поступающих на обучение по образовательной программе основного общего образования*

Возрастная группа от 13 до 15 лет (Юноши)

№ п/п	ОФП	Баллы/Нормативы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Прыжок в длину с места (см)	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
5	Челночный бег 3x10 (сек)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5

Возрастная группа от 13 до 15 лет (Девушки)

№ п/п	ОФП	Баллы/Нормативы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5	Челночный бег 3x10 (сек)	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1

*Необходимо заранее подготовить место для выполнения упражнений, наличие сантиметровой рулетки обязательно!