

Демонстрация по физкультуре 10 класс

Тесты по физической культуре для поступления в Чувашский кадетский корпус разработаны на основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 и приказом Министерства спорта РФ от 08.07.2014 № 575.

Поступающие тестируются по следующим испытаниям:

10 класс (15-16 лет)

№	Тест	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 3 км, Бег 2км девочки	14.00	15.20	16.40	10,30	11,30	12,40
2	Сгиб-разгиб в упоре лежа	-----	----	----	20	15	10
3	Подтягивание	13	9	6	---	---	---
4	Бег 100 м	13.8	14.6	15.5	16,5	17,2	18,2

Критерии оценивания по основным нормативам: бег на 30, 60, 100 метров

Предназначается 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

Предназначается 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.

Подтягивание из виса на перекладине Мальчики

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Выполняет подтягивание из виса хватом сверху (ладони на себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры). Если попытка выполнения неправильна, то она засчитывается. Дается одна попытка для выполнения упражнения, разрешается пользоваться магnezией. Без перчаток.

Сгиб-разгиб в упоре лежа Девочки

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – большее количество раз. Полный сгиб-разгиб в упоре лежа фиксируется остановкой в упоре - это один раз. Выполняет сгиб-разгиб в упоре лежа на ровной поверхности, сгиб рук в локтевом суставе до угла меньше 90 градусов, но не

больше, и полное выпрямление рук в локтевом суставе. Тело не прогибается в пояснице, колени не касаются поверхности. Если попытка выполнения неправильна, то она не засчитывается. Дается одна попытка для выполнения упражнения.