ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА»

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Профессиональное испытание
(Физическая подготовка)

Направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование (профиль: Физическая культура),
49.03.04 Спорт

Орел – 2025 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа профессионального испытания (Физическая подготовка) разработана на основе примерной программы по физической культуре для основной общеобразовательной школы с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы.

1.1 Цель вступительного испытания

Целью профессионального испытания (Физическая подготовка) подготовке является оценка уровня физической подготовленности поступающего и отбор наиболее подготовленных для обучения в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева».

1.2 Задачи вступительного испытания

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности;
- произвести отбор поступающих, обладающих необходимыми техническими приёмами и двигательными действиями базовых упражнений школьной программы.

1.3Требования к уровню подготовленности поступающих

В результате подготовки к вступительному испытанию по физической подготовке поступающие должны:

Знать:

- условия, правила и порядок выполнения, критерии оценки контрольных упражнений по общей физической подготовке;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Уметь:

- правильно выполнять контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Владеть:

- техникой выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

1.4Форма и порядок проведения вступительного испытания

К профессиональному испытанию (Физическая подготовка) допускаются поступающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к выполнению контрольных упражнений.

Профессиональное испытание (Физическая подготовка) проводится в форме выполнения спортивных нормативов. Вступительное испытание включает в себя пять обязательных контрольных упражнений, позволяющих определить уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся среднего общего образования.

За 20 минут до начала вступительного испытания всем поступающим

предоставляется возможность выполнить индивидуальную подготовительную часть (разминку).

Примерная очередность выполнения профессионального испытания (Физическая подготовка):

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (девушки).
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки).
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки).
4. Бег 100 м (юноши, девушки).
5. 500 м (женщины 31 год и старше) и 1000 м (юноши, девушки).

Для выполнения профессионального испытания (Физическая подготовка) поступающие приглашаются в порядке записи стартового протокола.

На выполнение контрольных упражнений дается одна попытка, за исключением прыжка в длину с места, в котором предусматривается три попытки.

В процессе сдачи вступительного испытания по общей физической подготовке поступающие обязаны:

- быть в соответствующей спортивной форме (спортивный костюм, спортивная обувь);
- выполнять команды экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать технику безопасности;
- при выполнении вступительного испытания по общей физической подготовке стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом экзаменатору.

Поступающие, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе или в резервный день.

Критерии оценок вступительного испытания по общей физической подготовке

Итоговый балл формируется по 100-балльной шкале и определяется как сумма баллов за выполнение поступающим пяти контрольных упражнений. За каждое выполненное контрольное упражнение поступающий получает от 0 до 20 баллов, таким образом, за все пять упражнений он может максимально набрать 100 баллов. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение профессионального испытания (Физическая подготовка) при приеме на обучение по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль Физическая культура), 49.03.04 Спорт, составляет 40 баллов. Оценки по контрольным упражнениям представлены в таблице. Если поступающий по какому-либо упражнению не получает результат, указанный в таблице, то ему засчитывают 0 баллов по данному виду упражнения.

Контрольные испытания	**ДЕВУШКИ ДО 20ЛЕТ (включительно)**																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	17,90	17,80	17,70	17,60	17,50	17,40	17,30	17,20	17,10	16,9-17,0	16,7-16,8	16,5-16,6	16,3-16,4	16,1-16,2	15,9-16,0	15,7-15,8	15,5-15,6	15,3-15,4	15,1-15,2	15,0<
Бег 1000 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					4.41-4.42	4.37-4.40	4.33-4.36	4.27-4.32	4.23-4.26	4.19-4.22	4.15-4.18	4.11-4.14	4,09-4,10	4.05-4.08	4,03-4.04	3.59-4.02	3.55-3.58	3.51-3.54	3.50<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	172-173	174-175	176-177	178-179	180-181	182-183	184-185	186-187	188-189	190-191	192-193	194-195	196-197	198-199	200-201	202-203	204-205	206-207	208-209	210>
Сгибание рук (кол-во раз)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30>
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24>

Контрольные испытания	ЖЕНЩИНЫ 21-30 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	17,9-18,0	17,7-17,8	17,5-17,6	17,3-17,4	17,1-17,2	16,9-17,0	16,7-16,8	16,5-16,6	16,3-16,4	16,20	16,1	16,00	15,90	15,80	15,70	15,60	15,50	15,40	15,30	15,2<
Бег 1000 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					5.51-4.52	4.49-4.50	4.45-4.48	4.41-4.44	4.37-4.40	4.33-4.36	4.29-4.32	4.25-4.28	4.21-4.24	4.17-4.20	4.13-4.16	4.09-4.12	4.05-4.08	4.01-4.04	4.0<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	170-171	172-173	174-175	176-177	178-179	180-181	182-183	184-185	186-187	188-189	190-191	192-193	194-195	196-197	198-199	200-201	202-203	204-205	206-207	208>
Сгибание рук (кол-во раз)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25>
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22>

Контрольные испытания	ЖЕНЩИНЫ 31-40 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	19,7-19,8	19,5-19,6	19,3-19,4	19,1-19,2	18,9-19,0	18,7-18,8	18,5-18,6	18,3-18,4	18,1-18,2	17,9-18,0	17,7-17,8	17,5-17,6	17,3-17,4	17,1-17,2	16,9-17,0	16,7-16,8	16,5-16,6	16,3-16,4	16,1-16,2	16,0<
Бег 500 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					2.14	2.13	2.12	2.11	2.10	2.09	2.08	2.07	2.06	2.05	2.04	2.03	2.02	2.01	2.0<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	152-153	154-155	156-157	158-159	160-161	162-163	164-165	166-167	168-169	170-171	172-173	174-175	176-177	178-179	180-181	182-183	184-185	186-187	188-189	190>
Сгибание рук (кол-во раз)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	19	20>
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1					2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16>

Контрольные испытания	ЖЕНЩИНЫ СТАРШЕ 41 ГОДА																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	21,90	21,80	21,70	21,60	21,50	21,40	21,30	21,20	21,10	20,9-21,0	20,7-20,8	20,5-20,6	20,3-20,4	20,2-20,1	19,9-20,0	19,7-19,8	19,5-19,6	19,3-19,4	19,1-19,2	19,0<
Бег 500 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					2.34	2.33	2.32	2.31	2.30	2.29	2.28	2.27	2.26	2.25	2.24	2.23	2.22	2.21	2.2<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	132-133	134-135	136-137	138-139	140-141	142-143	144-145	146-147	148-149	150-151	152-153	154-155	156-157	158-159	160-161	162-163	164-165	166-167	168-169	170>
Сгибание рук (кол-во раз)	**Баллы**																			
	4				**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1				2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12>
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	4				**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1				2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12>

Контрольные испытания	**ЮНОШИ ДО 20 ЛЕТ (включительно)**																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	15,00	14,90	14,80	14,70	14,60	14,50	14,40	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90	13,80	13,70	13,60	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10<
Бег 1000 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					4.03-4.06	3.59-4.02	3.55-3.58	3.51-3.54	3.47-3.50	3.43-3.46	3.39-3.42	3.35-3.38	3.31-3.34	3.27-3.30	3.23-3.26	3.19-3.22	3.15-3.18	3.11-3.14	3.10<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	193-195	196-198	199-201	202-204	205-207	208-210	211-213	214-216	217-219	220-222	223-225	226-228	229-231	232-234	235-237	238-240	241-243	244-246	247-249	250>
Подтягивание (кол-во раз)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	4				**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Контрольные испытания	**МУЖЧИНЫ 21- 30 ЛЕТ**																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	15,50	15,40	15,30	15,20	15,10	15,00	14,90	14,80	14,70	14,60	14,50	14,40	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90	13,80	13,70	13,6<
Бег 1000 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					4.13-4.16	4.09-4.12	4.05-4.08	4.01-4.04	3.57-4.0	3.53-3.56	3.49-3.52	3.45-3.48	3.41-3.44	3.37-3.40	3.33-3.36	3.29-3.32	3.25-3.28	3.21-3.24	3.20<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	191-193	194-196	197-199	200-202	203-205	206-208	209-211	212-214	215-217	218-220	221-223	224-226	227-229	230-232	233-235	236-238	239-241	242-244	245-247	248>
Подтягивание (кол-во раз)	**Баллы**																			
	4				**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17>
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1					2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14	15-16	17	18>

Контрольные испытания	МУЖЧИНЫ 31- 40 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	15,70	15,60	15,50	15,40	15,30	15,20	15,10	15,00	14,90	14,80	14,70	14,60	14,50	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90	13,80	13,7<
Бег 1000 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					4.23-4.26	4.19-4.22	4.15-4.18	4.11-4.14	4.07-4.10	4.03-4.06	3.59-4.06	3.55-3.58	3.51-3.54	3.47-3.50	3.43-3.46	3.39-3.42	3.35-3.38	3.31-3.34	3.30<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	190-192	193-195	196-197	198-199	200-201	202-203	204-205	206-207	208-209	210-211	212-213	214-215	216-217	218-219	220-221	222-223	224-225	226-227	228-229	230>
Подтягивание (кол-во раз)	**Баллы**																			
	7							**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1							2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14>
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	7							**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1							2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14>

Контрольные испытания	**МУЖЧИНЫ 41 ГОД И СТАРШЕ**																			
Бег 100 м (сек)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	18,90	18,80	18,70	18,60	18,50	18,40	18,30	18,20	18,10	18,00	17,90	17,80	17,70	17,60	17,50	17,40	17,30	17,20	17,10	17,0<
Бег 1000 м (мин)	**Баллы**																			
	5					**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	без учета времени					4.27-4.28	4.25-4.26	4.23-4.24	4.21-4.22	4.19-4.20	4.17-4.18	4.15-4.16	4.13-4.14	4.11-4.12	4.09-4.10	4.07-4.08	4.05-4.06	4.03-4.04	4.01-4.02	4.0<
Прыжок в длину с места (см)	**Баллы**																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	162-163	164-165	166-167	168-169	170-171	172-173	174-175	176-177	178-179	180-181	182-183	184-185	186-187	188-199	200 201	202-203	204-205	206-207	208-209	210>
Подтягивание (кол-во раз)	**Баллы**																			
	10										**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1										2	3	4	5	6	7	8	9	10	11>
Наклон вперед (см)	**Баллы**																			
	11											**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
	1											2	3	4	5	6	7	8	9	10>

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
вступительного испытания по общей физической подготовке

2.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

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

Поступающий подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):
- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью(девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Поступающий, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):
- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

2.3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий

максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Максимальный результат засчитывается при опускании ладоней ниже уровня скамейки.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
-отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. 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.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

2.5. Бег 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок) по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша.

Допускается использование высокого или низкого старта. В забеге участвуют не более четырех человек. Результаты определяются с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт);
- без уважительной причины осуществил переход на соседнюю дорожку.

2.6. Бег нам 500 и 1000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с высокого старта. Максимальное количество участников забега 12 человек. Начинается из неподвижного стартового положения по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки (попытка не засчитывается):
- выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт);
- преодолел любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- осуществил переход на другую дорожку, что явилось помехой другому участнику;
- наступил на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинул дорожку или трассу;
- во время бега получил какую-либо помощь со стороны.

3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1.Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с .: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.
2.Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Е.С. Паляхова. –М.: Вентана-Граф, 2016 – 160 с.: ил.

Дополнительная литература

1.Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник с электронным приложением. –М.: Дрофа, 2013.
2.Погадаев Г.И. Базовый уровень. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. –М.: Дрофа, 2017.