

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанское училище олимпийского резерва»  
(ГБПОУ «КазУОР»)



Утверждаю  
Директор ГБПОУ «КазУОР»  
*Р.И. Шакиров*  
Р.И. Шакиров  
21 февраля 2024 года

**ПРОГРАММА**

**конкурсного или индивидуального отбора поступающих на обучение  
по образовательной программе основного общего образования**

Казань, 2024

## 1. 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 обязательных испытаний по ОФП.

## II. Регламент выполнения упражнений

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямою 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, лучшей 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 добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать 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 3х10 (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 3х10 (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!