



**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКАНСКОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 4 - КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. А.В. ЗАХАРЧЕНКО»**

283017, г. Донецк, ул.Таврическая, 4 в тел.: (062)3127869, e-mail: [rou4kadety@bk.ru](mailto:rou4kadety@bk.ru)

СОГЛАСОВАНО:  
Протокол педагогического  
совета № 15 от 11.06. 2024  
Захарченко»



## Положение

о порядке проведения вступительного  
испытания по общей физической подготовке в  
РБОУ «Школа №4 – Кадетский корпус  
им. А.В. Захарченко»

г. Донецк 2024

## **1. Общие положения**

1.1 Настоящий порядок проведения вступительного испытания по общей физической подготовке в РБОУ «Школа №4 – Кадетский корпус им. А.В. Захарченко» разработан в соответствии с рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», и определяет основные цели, организацию проведения вступительного испытания по общей физической подготовке.

1.2 Содержание вступительного испытания и нормативные требования учитывают возраст поступающих лиц и соответствуют требованиям школьной программы по физической культуре.

1.3 Цель вступительного испытания – проверить уровень умений и навыков поступающих по общей физической подготовке и выяснить, в какой степени они готовы к обучению.

## **2. Порядок проведения вступительного испытания по общей физической подготовке**

2.1 Продолжительность вступительного испытания для одной группы составляет 1 день. Вступительное испытание проводится в специально подготовленном помещении – спортивном зале и на спортивной площадке. Вступительное испытание по общей физической подготовке состоит из трех контрольных упражнений:

- на силовые качества (подтягивание на перекладине – для мальчиков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для девочек);
- на быстроту (бег 30 м, для мальчиков и девочек);
- на выносливость (бег 1000 м, для мальчиков и девочек).

2.2 К выполнению контрольных упражнений вступительного испытания допускаются абитуриенты, допущенные медицинской комиссией, имеющие экзаменационный лист и документ, удостоверяющий личность.

2.3 Лица, не явившиеся на вступительное испытание, по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в резервный день прохождения вступительного испытания по общей физической подготовке.

2.4 Предварительно поступающим сообщаются правила, порядок, условия выполнения упражнений, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки. Для выполнения контрольных упражнений предоставляется одна попытка. Выполнение упражнения повторно с целью улучшения результата не допускается. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) по заявлению поступающего, председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить выполнить упражнение повторно. В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от поступающего в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией на следующий день после проведенного испытания.

В процессе подготовки и выполнения контрольных упражнений вступительного испытания поступающие обязаны:

- самостоятельно выполнить разминку;
- выполнять команды преподавателя-экзаменатора;
- соблюдать дисциплину и форму обращения к преподавателю-экзаменатору; - быть в спортивной форме одежды (спортивные шорты, майка, спортивный костюм, спортивная обувь);
- не покидать место выполнения контрольных упражнений без разрешения преподавателя-экзаменатора;

- при выполнении контрольного упражнения стараться показать наиболее высокий результат;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

2.5 Поступающий при подготовке и выполнении контрольных упражнений имеет право:

- попросить у председателя предметной экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения контрольного упражнения в случае падения, срыва и т.п., но не позднее времени окончания приема вступительного испытания в данной группе;
- выразить свое несогласие с решением или оценкой количества повторений преподавателем-экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю предметной экзаменационной комиссии по вступительному испытанию, а при несогласии с ним – в апелляционную комиссию.

### **3. Рекомендации поступающим при подготовке к выполнению контрольных упражнений вступительного испытания**

3.1. В целях успешного выполнения контрольных упражнений вступительного испытания поступающим рекомендуется:

- провести легкий приём пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до начала выполнения упражнений;
- подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми условиями их проведения, как разминки, так и выполнения контрольных упражнений;
- в предоставленное время самостоятельно выполнить качественную разминку.

### **4. Требования к выполнению контрольных упражнений вступительного испытания:**

4.1. Контрольные упражнения выполняются в следующей последовательности;

1. Упражнения на быстроту (бег 4x9 м/с мальчики, девочки).
2. Силовые упражнения (подтягивание на перекладине мальчики, сгибание разгибание рук в упоре девочки).
3. Упражнения на выносливость (бег 1000 м мальчики, девочки).

#### **4.2. Упражнение № 1 Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)**

Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки выпрямлены, положение виса фиксируется 1-2 секунды. Сгибая руки, поступающий подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной; разгибая руки, опускается в положение виса. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса.

Определение результата: выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение виса на прямых руках. Упражнение считается невыполненным:

- неравномерное подтягивание (поочередно правой, левой рукой);
- рывки и маховые движения туловищем или ногами;
- при перехватах рук;
- подбородок не пересек уровень перекладины;
- пауза между повторениями превышает 3 секунды.

#### **4.3. Упражнение № 2 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки)**

Исходное положение: упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч, ноги держать вместе. Пальцы ног нужно согнуть, чтобы поддерживать баланс. Затем нужно поднять

тело при помощи силы рук. Тело должно быть прямым, взгляд направлен вперед. Затем снова нужно опуститься и повторить движения необходимое количество раз.

Определение результата: Выполнение попытки в упражнении засчитывается в тот момент, когда тело вернулось в исходное положение. Упражнение считается невыполненным, если:

- выпрямляя руки, не разгибать их в локтевых суставах полностью;
- расслаблять мышцы спины и бедер, не держать туловище и бедра в прямом положении;
- подбородок не должен выдвигаться вперед при сгибании рук.

#### 4.4. Упражнение № 3 Бег на 1000 м (мальчики, девочки)

Проводится на беговой дорожке (старт высокий) или ровной местности, на асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунд. Упражнение считается невыполненным при:

- фальстарт;
- недобегании линии финиша (сокращение дистанции).

#### 4.5. Упражнение № 4 Бег на 30 м (мальчики, девочки)

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунд. Упражнение считается невыполненным при:

- фальстарт;
- недобегании линии финиша.

### 5. Нормативные требования для вступительных испытаний по физической культуре для поступающих в РБОУ «Школа № 4 – Кадетский корпус им. А.В. Захарченко»

#### 5 класс

№ п/п	Виды испытаний	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег 4х9 м /сек	10,5	1,0	11,7	10,2	10,7	11,3
2	Подтягивание на перекладине из виса мальчики, раз	-	-	-	7	5	3
3	Бег на 1000 м (минуты и сек)	5.25	5.40	6.00	4.40	4.55	5.10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	12	6	3	-	-	-
5	Прыжок в длину с места	160	150	130	170	160	140

#### 6 класс

№ п/п	Виды испытаний	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м/сек	10,3	10,7	11,5	10,0	10,5	11,3
2	Подтягивание на перекладине из виса мальчики, раз	-	-	-	8	6	4
3	Бег на 1000м, мин.	5.11	5.25	5.50	4.28	4.40	4.52
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	15	10	5	-	-	-
5	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140	175	165	145

#### 7 класс

№ п/п	Виды испытаний	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м/сек.	10,1	10,5	11,3	9,8	10,3	10,8

2	Подтягивание на перекладине из виса мальчики, раз	-	-	-	9	7	5
3	Бег на 1000 м, мин. сек.	5.20	5.35	6.0	4.16	4.30	4.45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	18	12	8	-	-	-
5	Прыжок в длину с места	170	160	145	180	170	150

8 класс

№ п/п	Виды испытаний	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м/сек.	10,0	10,4	11,2	9,6	10,1	10,6
2	Подтягивание на перекладине из виса мальчики, раз	-	-	-	10	8	5
3	Бег на 1000 м, мин. сек.	5.10	5.25	5.45	4.03	4.15	4.30
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	19	13	9	-	-	-
5	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150	190	180	165

9 класс

№ п/п	Виды испытаний	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м/сек.	9,8	10,2	11,0	9,4	9,9	10,4
2	Подтягивание на перекладине из виса мальчики, раз	-	-	-	11	9	6
3	Бег на 1000м, мин. сек.	4.39	4.54	5.15	3.57	4.10	4.25
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	-	-	-
5	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155	210	200	180

10 класс

№ п/п	Виды испытаний	девушки			юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м/сек.	9,7	10,1	10,8	9,3	9,7	10,2
2	Подтягивание на перекладине из виса мальчики, раз	-	-	-	12	10	7
3	Бег на 1000 м, мин. сек.	4.31	4.45	5.00	3.44	3.58	4.15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	17	12	-	-	-
5	Прыжок в длину с места (см)	185	175	160	220	210	190

## 5.2 Критерии оценивания вступительных испытаний

Минимальный проходной показатель равен 9 баллам.

Лица, набравшие на вступительных испытаниях меньше 9 баллов, считаются не прошедшими вступительное испытание и не рекомендуются к зачислению в РБОУ «Школа № 4 – Кадетский корпус им. А.В. Захарченко»

Примечание: В случае если погодные условия (дождь, температура воздуха выше 28 градусов, то принятие норматива на 1000 м. заменяется прыжком в длину с места для мальчиков и девочек.