

Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

ПРИКАЗ

20 марта 2026

№ 208 обш

О проведении испытаний для
определения творческих способностей и (или)
физических качеств участников испытаний

В целях проведения испытаний Государственным автономным образовательным учреждением высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» (далее – Университет, ГАОУ ВО МГПУ) для определения творческих способностей и (или) физических качеств участников испытаний в 2026 году (далее – Испытания)

приказываю:

1. Утвердить Перечень и порядок испытаний для определения творческих способностей и (или) физических качеств участников испытаний согласно приложению к настоящему приказу.

2. Директору института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского Еремину С.В. организовать и провести в Университете Испытания педагогического и хореографического профиля.

3. Директору института естествознания и спортивных технологий Страдзе А.Э. организовать и провести в Университете Испытания физкультурного и спортивного профиля.

4. Приказы ГАОУ ВО МГПУ от 14 апреля 2025 г. № 463общ «О проведении испытаний для определения творческих способностей и (или) физических качеств участников испытаний», от 22 мая 2025 г. № 598общ «О внесении изменений в приказ ГАОУ ВО МГПУ от 14 апреля 2025 г. № 463общ» считать утратившими силу.

5. Начальнику управления делами Алексеевой М.А. обеспечить рассылку настоящего приказа.


6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на проректора Комарова Р.В.

И.о. ректора



Е.Н. Геворкян

СОГЛАСОВАНО:

Проректор
Комаров Р.В. 
«__» _____ 2026 г.

Денисов С.С.
8 (916) 816-23-43

Приложение
к приказу ГАОУ ВО МГПУ
от 20 июля 2016 № 2080/б/у

Перечень и порядок испытаний для определения творческих способностей и (или) физических качеств участников испытаний

1. Порядок проведения испытаний

1.1. Испытания для определения творческих способностей и (или) физических качеств участников испытаний в Государственном автономном образовательном учреждении высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» (далее – Университет) проводятся комиссиями для определения творческих способностей и (или) физических качеств участников испытаний (далее – Комиссии).

1.2. Комиссии формируются на период испытаний, проводимых Университетом самостоятельно для определения творческих способностей и (или) физических качеств участников испытаний.

1.3. Расписание и Составы Комиссий утверждаются приказом проректора, курирующего в Университете вопросы приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, по представлению руководителей образовательных структурных подразделений Университета, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования.

1.4. В состав Комиссий входят председатели Комиссий и члены комиссий (далее – экзаменаторы) из числа педагогических и иных работников Университета и (или) представителей работодателей или их объединений в соответствующей области профессиональной деятельности

1.5. Испытания могут проводиться в письменной или устной форме, творческой форме, форме профессионального, физического испытания, эссе, профильного практического задания, тестирования или путем их сочетания.

1.6. Испытания для определения творческих способностей проводятся на русском языке и могут проводиться с применением дистанционных технологий.

1.7. Результаты каждого из испытаний оцениваются по балльной системе с выставлением оценки «зачет» либо «незачет». Шкала оценивания определяется настоящим порядком.

1.8. Результаты испытаний (пофамильный перечень с оценками) размещаются на официальном сайте Университета в течение 3 рабочих дней после их проведения, с соблюдением требований федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

1.9. Письменные работы участников шифруются и дешифруются членами Комиссий. Проверка зашифрованных письменных работ проводится только в специально выделенной аудитории и только экзаменаторами. Присутствие посторонних лиц в аудитории, в которой проверяются работы, запрещается. Письменная работа проверяется одним экзаменатором.

1.10. Процедура проведения испытаний оформляется ведомостью с указанием фамилий участников, оценками и подписью экзаменаторов и председателя Комиссии, письменными экзаменационными работами участника, протоколами устного собеседования или другими отчетными документами, в которых фиксируются вопросы к участнику и краткий комментарий экзаменаторов (аннотация) ответов на них, а также заполненными в установленном порядке экзаменационными листами.

1.11. Участник допускается к сдаче испытания при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

1.12. При опоздании к началу испытания участник может быть допущен к испытанию, причем время на выполнение задания ему не увеличивается, о чем его предупреждает экзаменатор.

1.13. Во время проведения испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты, smart-часы). Участники испытаний могут иметь при себе и использовать справочные материалы и электронно-вычислительную технику (непрограммируемые калькуляторы), в случае если это предусмотрено настоящим порядком.

1.14. При несоблюдении участником порядка проведения испытаний, Комиссии, проводящие испытания, вправе удалить участника с места проведения испытания с составлением акта об удалении.

1.15. При проведении очных испытаний в случае отсутствия участника на испытаниях в течение 30 минут, Комиссия вправе признать испытание не состоявшимся.

1.16. Участник испытания однократно сдает каждое испытание. Пересдача испытания не допускается. Допускается пересчет результатов испытаний, указанных в настоящем порядке, при подаче заявления на обучение по программам среднего профессионального образования, реализуемым в Университете в год проведения испытаний, в случае совпадения перечня, форм проведения, содержания и критериев оценивания, установленных для испытаний.

1.17. Апелляция по результатам прохождения испытаний не предусмотрена.

2. Перечень испытаний

2.1. Испытание педагогического профиля

Содержание испытания и критерии оценивания

2.1.1. Продолжительность испытания указана в таблице № 1.1.

Таблица № 1.1

| Вид испытания | Продолжительность испытания |
|----------------------|-----------------------------|
| Творческое испытание | 90 минут |

2.1.2. Описание испытания.

Испытания включают тестовую часть и мини-эссе по заданной теме.

Тестовая часть представляет собой набор из 10 вопросов, направленных на определение уровня общекультурной грамотности, из различных областей знаний (история, литература, обществознание), полученных при освоении программы основного общего образования.

Мини-эссе представляет собой личностное осмысление, рассуждение на заданную тему в прозаической форме, в рамках которого необходимо сформулировать свою позицию по предложенной теме и аргументировать свою точку зрения. Участникам предлагается несколько тем на выбор.

Предлагаемые в 2026 году темы эссе:

«Роль учителя/воспитателя в формировании современного мира»

«Педагог — основа развития общества будущего»

«Место педагога в жизни современной молодежи»

«Портрет моего любимого преподавателя/воспитателя»

«Как будет устроено обучение в эпоху искусственного интеллекта»

«Особенности детей с особыми потребностями в образовании»

«Что самое трудное в работе учителя?»

«Моя профессия — мое призвание»

«Будущее педагогики глазами современника»

«Детский сад через 15 лет: мои мечты и реальность»

2.1.3. Порядок проведения испытания.

Испытания организуются и проводятся в учебном корпусе «Колледж Медведково» института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ по адресу: г. Москва, ул. Грекова, д. 3, корп. 1.

Участник допускается к испытаниям при наличии у него паспорта или иного документа, удостоверяющего его личность.

При опоздании к началу испытаний участник может быть допущен к испытаниям, при этом время на выполнение заданий ему не увеличивается.

До начала испытания экзаменатор озвучивает вышеуказанные темы мини-эссе и записывает их на доске.

Участник получает комплект тестовых заданий на этапе удостоверения личности и получения допуска к испытаниям.

При возникновении вопросов, связанных с проведением испытания, участник поднятием руки обращается к организатору в аудитории и при его подходе задает вопрос, не отвлекая внимания других участников.

Работы участников шифруются и не должны иметь никаких посторонних надписей.

Во время проведения испытаний их участникам и лицам, привлекаемым к их проведению, запрещается иметь при себе и использовать средства связи (мобильные телефоны, планшеты, смарт-часы и т.п.).

При несоблюдении участником порядка проведения испытаний экзаменационная комиссия, проводящая испытания, вправе удалить участника с места проведения испытаний с составлением акта об удалении

2.1.4. Требования к выполнению заданий испытания. Оценка.

Испытания оцениваются по 100-балльной шкале.

Соотношение структурных элементов испытаний к общему объему работы

| Элемент структуры | Количество баллов |
|-------------------|-------------------|
| Тестовая часть | 30 |
| Мини-эссе | 70 |

Испытания считаются пройденными, если участник набрал 55 баллов и более.

Один правильный ответ тестовой части приравнивается к 3 баллам. Максимальное количество баллов за тестовую часть – 30. Распределение баллов по критериям оценивания для испытания представлено в таблице № 1.2.

Таблица № 1.2

| Вопрос № | Количество баллов |
|----------|-------------------|
| 1 | 3 балла |
| 2 | 3 балла |
| 3 | 3 балла |
| 4 | 3 балла |
| 5 | 3 балла |
| 6 | 3 балла |
| 7 | 3 балла |
| 8 | 3 балла |
| 9 | 3 балла |
| 10 | 3 балла |

Объем и требования к написанию эссе: количество слов мини-эссе – не менее 75 слов. Письменная работа (мини-эссе) объемом менее 75 слов не может быть рассмотрена для оценивания.

Мини-эссе оценивается по 70-балльной шкале (максимальное количество – 70 баллов). Распределение баллов по критериям оценивания для испытания представлено в таблице № 1.3.

Таблица № 1.3

| № п/п | Модуль задания | Критерий оценивания | Баллы |
|--------------|----------------|-------------------------------------|-------------|
| 1. | Мини-эссе | К1. Соответствие теме, ее раскрытие | 0-15 |
| | | К2. Композиция и логика рассуждения | 0-10 |
| | | К3. Качество письменной речи | 0-10 |
| | | К4. Оригинальность | 0-5 |
| | | К5. Соблюдение орфографических норм | 0-10 |
| | | К6. Соблюдение пунктуационных норм | 0-10 |
| | | К7. Соблюдение грамматических норм | 0-10 |
| ВСЕГО | | | 0-70 |

Зачетные баллы представлены в таблице 1.4.

Таблица № 1.4

| Баллы | Зачет/незачет |
|--------|---------------|
| 55-100 | зачет |
| 0-54 | незачет |

Схема оценивания (в баллах) представлена в таблице № 1.5.

Таблица № 1.5

| Критерии | Баллы |
|--|-------|
| К1. Соответствие теме, ее раскрытие. | |
| Участник раскрывает тему или в той или иной форме рассуждает на предложенную тему, выбрав убедительный путь ее раскрытия (например, отвечает на вопрос, поставленный в теме, или размышляет над предложенной проблемой и т.п.), коммуникативный замысел выражен ясно | 15 |
| Участник поверхностно рассуждает на предложенную тему или рассуждает на тему, близкую к предложенной, коммуникативный замысел прослеживается | 8 |
| Текст не соответствует теме, и/или коммуникативный замысел не прослеживается | 0 |
| К2. Композиция и логика рассуждения. | |
| Текст отличается композиционной цельностью, логичностью изложения мыслей и соразмерностью частей, внутри смысловых частей нет нарушений последовательности и необоснованных повторов | 10 |
| Текст отличается композиционной цельностью, его части логически связаны между собой, но внутри смысловых частей есть нарушения последовательности и необоснованные повторы, и/или прослеживается композиционный замысел, но есть нарушения композиционной связи между смысловыми частями, и/или мысль повторяется и не развивается | 6 |
| Грубые логические нарушения мешают пониманию смысла написанного | 0 |
| К3. Качество письменной речи | |
| Текст характеризуется точностью выражения мысли, стилистической целостностью, использованием разнообразной лексики и различных грамматических конструкций, уместным употреблением терминов, отсутствием неоправданных речевых штампов, канцеляризмов | 10 |
| Текст характеризуется точностью выражения мысли, но имеются нарушения стилистической целостности, неоправданные речевые штампы, канцеляризмы, отмечается однообразие грамматического строя речи | 6 |
| Низкое качество речи существенно затрудняет понимание смысла. и/ или текст отличается бедностью словаря и однообразием грамматического строя речи | 0 |
| К4. Оригинальность. | |
| Текст характеризуется творческим подходом к развитию темы (отмечаются интересные мысли или неожиданные и вместе с тем убедительные аргументы, или оригинальные наблюдения и проч.) или яркость стиля | 5 |
| В тексте не продемонстрирован творческий подход, оригинальность стиля | 0 |
| К5. Соблюдение орфографических норм | |
| Орфографических ошибок нет | 10 |
| Допущена 1 ошибка | 8 |
| Допущено 2 ошибки | 6 |
| Допущено 3 ошибки | 4 |
| Допущено 4 ошибки | 2 |
| Допущено 5 ошибок и более | 0 |
| К6. Соблюдение пунктуационных норм | |
| Орфографических ошибок нет | 10 |

| | |
|---|----|
| Допущена 1 ошибка | 8 |
| Допущено 2 ошибки | 6 |
| Допущено 3 ошибки | 4 |
| Допущено 4 ошибки | 2 |
| Допущено 5 ошибок и более | 0 |
| К7. Соблюдение грамматических норм | |
| Грамматических ошибок нет | 10 |
| Допущена 1 ошибка | 8 |
| Допущено 2 ошибки | 6 |
| Допущено 3 ошибки | 4 |
| Допущено 4 ошибки | 2 |
| Допущено 5 ошибок и более | 0 |

2.2. Испытания хореографического профиля

Содержание испытания и критерии оценивания

2.2.1. Продолжительность испытания

Продолжительность испытания указана в таблице № 2.1.

Таблица № 2.1

| Вид испытания | Продолжительность испытания |
|----------------------|-----------------------------|
| Творческое испытание | 60 минут |

2.2.2. Описание испытания.

Испытание творческой профессиональной направленности направлено на комплексную оценку способностей участника в области хореографического творчества, включая:

хореографическую подготовку (чувство ритма, владение основами исполнения элементов классического и народно-сценического танца, выразительность);

постановочно-педагогический потенциал (умение создавать сценические решения, импровизировать, управлять вниманием зрителя);

соответствие требованиям квалификации (готовность к руководству творческим коллективом и преподавательской деятельности).

Испытание проводится в форме практического показа, состоящего из трех модулей:

1. Экзерсис по классическому и народно-сценическому танцам.

Член комиссии выборочно показывает небольшие комбинации из нескольких упражнений у станка и на середине зала. Участники исполняют заданный материал.

1. Примеры экзаменационных заданий:

1.1. Классический танец:

Экзерсис у станка:

Позиции ног – I, II, III, V, IV, VI.

Demi-plié по всем позициям.

Grand plié по I, II и V позициям.

Relevé по I, II, V позициям.

Battement tendu: из V позиции во всех направлениях; с demi-plié; с pour les pied; с demi-plié во II позицию.

Passé par terre.

Battement tendu jeté: из V позиции во всех направлениях; с demi-plié; piqué.

Préparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans и на demi-plié.

Battement fondu во всех направлениях носком в пол и на 45°.

Battement frappé в сторону, вперед и назад носком в пол и на воздух.

Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans

Petit battement sur le cou-de-pied.

Battement relevé lent из V позиции во всех направлениях на 45° и 90°.

Battement relevé lent developpe из V позиции во всех направлениях на 45° и 90°.

Grand battement jeté из V позиции во всех направлениях.

Перегибы корпуса: вперед, в сторону и назад.

Экзерсис на середине зала:

Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III.

Положение корпуса épaulement croisée et effacée.

Demi-plié по I, II, V позициям в положении en face.

Battement tendu: из V позиции во всех направлениях; с demi-plié; с опусканием пятки по II позиции в положении en face.

Relevé на полупальцы по I, II, позициям с вытянутых ног.

Поза croisée и effacée вперед и назад носком в пол, большая и маленькая.

I и II port de bras.

I и II arabesques носком в пол.

Temps lie par terre.

Allegro:

Трамплинные прыжки по VI позиции и по I (свободной) позиции.

Temps leve sauté по I, II, и V позициям.

Changement de pied.

Pas éshappé по II позиции.

1.2. Народно-сценический танец:

Ходы и проходки:

Простой сценический шаг.

Переменный ход с носка.

Переменный ход с носка с проведением ноги через первую позицию.

Переменный ход с носка с ударом ноги по первой позиции.

Ход с проходящим ударом каблук по VI позиции.

Боковой ход на каблук по III позиции.

Переменный ход на каблук.

Припадание по V позиции на месте и в продвижении.

«Веревоочки»:

одинарная;

двойная;

синкопированная;

с переступанием на каблук вперед и в сторону;

с «ковырялочкой».

«Косыночка».

«Веревочка» с «косыночкой».

«Ковырялочки»:

простая с притопом;

с переступанием;

в повороте.

Прыжковые движения:

Бег с поджатыми назад ногами.

Бег с носка с вытянутыми ногами вперед «залетный шаг».

«Молоточки» с одинарным и двойным ударом.

Подскоки.

Перескоки одинарные и тройные.

Перескоки с ударом одинарные и тройные.

«Моталочки» вперед и в сторону.

Дробные движения:

«Одинарная» дробь.

«Тройная» дробь.

«Двойная» дробь.

«Ключ» простой, с двойной дробью.

«Дробная дорожка».

«Трилистник».

Хлопушки:

тройная хлопушка с притопом;

по голенищу сапога в выворотном и невыворотном положении с переступанием;

по голенищу сапога вытянутой вперед ноги;

по голенищам сапог по II и IV позициям (скрещенные ноги).

Присядки:

«Мячик» по I и VI позициям.

Присядка с выбрасыванием ноги вперед на каблук или в сторону.

Присядка с выбрасыванием ноги в сторону.

Присядка с разножкой на каблуки по II позиции.

Присядка с вскакивание на носки в завернутом положении и перескоком на каблуки.

Присядка с ударами ладонью по голенищу сапога.

Вращения:

Подскоки в повороте.

Припадания в повороте.

Tours chaînés по диагонали.

«Бегунок» по диагонали.

2. Показ хореографического номера (этюда).

Участник показывает хореографический номер в сольном исполнении или в малой группе в любом виде хореографии продолжительностью не более двух минут.

3. Этюд на импровизацию.

На предложенный комиссией музыкальный отрывок, участник показывает импровизационный этюд, соответствующий стилю и характеру музыки.

2.2.3. Порядок проведения испытания

Перед испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям, технологии проведения испытания и инструктаж по технике безопасности.

Испытания организуются и проводятся в хореографическом зале учебного корпуса «Колледж Варшавка Арт» института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ по адресу: г. Москва, Варшавское ш., д. 44А.

В день испытаний участник обязан:

явиться за 30 минут до начала испытаний;

иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;

иметь при себе репетиционную форму и танцевальную обувь.

Требования к репетиционной форме и танцевальной обуви:

Для девочек: черный купальник, черные или телесные лосины, чёрная юбка.

Для мальчиков: белая облегающая футболка, черные лосины или танцевальные брюки.

Для классического танца – балетки или чёрные облегающие носки.

Для народного танца – характерная обувь (туфли, полуботинки, сапоги).

Причёска у девочек должна быть аккуратной, классический пучок; у мальчиков волосы причёсаны, убраны.

Форма одежды, обувь и причёска при исполнении хореографического номера должна соответствовать стилистике, характеру и жанру танца. Можно использовать репетиционную форму, элементы костюма и реквизит, если этого требует драматургия номера.

При опоздании к началу испытаний участник может быть допущен к испытаниям, при этом время на выполнение заданий ему не увеличивается.

Во время проведения испытаний участники должны соблюдать следующие правила:

соблюдать тишину;

соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи испытаний.

При несоблюдении участником порядка проведения испытаний экзаменационная комиссия, проводящая испытания, вправе удалить участника с места проведения испытаний с составлением акта об удалении.

2.2.4. Требования к выполнению заданий испытания. Оценка.

Творческое испытание оценивается по 100-балльной шкале (максимальное количество – 100 баллов).

Испытания считаются пройденными, если участник набрал **50 баллов и более**.

Распределение баллов по критериям оценивания для испытания представлено в таблице № 2.2.

Таблица № 2.2

| № п/п | Модуль задания | Критерий оценивания | Баллы |
|-------|----------------|---------------------------------------|-------|
| 1. | | Амплитуда супинации, выворотность ног | 0-5 |

| | | | |
|--------------|---|---|--------------|
| | Экзерсис по классическому и народно-сценическому танцам | Гибкость | 0-5 |
| | | Хореографический шаг | 0-5 |
| | | Высота прыжка | 0-5 |
| | | Грамотность исполнения экзерсиса классического танца у станка и на середине зала | 0-5 |
| | | Музыкальность и выразительность исполнения экзерсиса классического танца у станка и на середине зала | 0-5 |
| | | Грамотность исполнения экзерсиса на середине зала по русскому народно-сценическому танцу | 0-5 |
| | | Музыкальность и выразительность исполнения экзерсиса на середине зала по русскому народно-сценическому танцу | 0-5 |
| | | Чувство ритма | 0-5 |
| | | Хореографическая память | 0-5 |
| 2. | Показ хореографического номера (этюда) | Соответствие виду и направлению хореографии | 0-5 |
| | | Техника исполнения подготовленного хореографического номера (этюда) | 0-5 |
| | | Музыкальность исполнения номера (этюда) | 0-5 |
| | | Раскрытие образа. Эмоциональная выразительность и артистизм исполнения подготовленного хореографического номера (этюда) | 0-5 |
| | | Внешний вид исполнителя (подбор костюма, атрибутов, соответствующих содержанию исполняемого хореографического номера (этюда)) | 0-5 |
| | | Танцевальные элементы, использованные в номере, и их сложность | 0-5 |
| | | Композиционное построение хореографического номера (этюда) | 0-5 |
| 3. | Этюд на импровизацию | Способность к творческой изобретательности и образному мышлению | 0-5 |
| | | Музыкальность и чувство ритма | 0-5 |
| | | Способность к импровизации в разных направлениях хореографии | 0-5 |
| ВСЕГО | | | 0-100 |

Схема оценивания (в баллах) представлена в таблице № 2.3.

Таблица № 2.3

| | | |
|------------------|------------------|---|
| Схема оценивания | 5 баллов | Критерий полностью отражен при выполнении творческого испытания |
| | 2,5 балла | Критерий не полностью отражен при выполнении творческого испытания, имеются незначительные ошибки или отклонения от установленных требований |
| | 0 баллов | Критерий не отражен при выполнении творческого испытания, имеются значительные ошибки, отклонения от установленных требований или отсутствует результат |

2.3. Испытание физкультурного профиля

Содержание испытания и критерии оценивания

2.3.1. Продолжительность испытания указана в таблице № 3.1.

Таблица № 3.1

| Вид испытания | Продолжительность испытания |
|----------------------|-----------------------------|
| Физические испытания | 60 минут |

2.3.2. Описание испытания

Испытание носит практический характер, проводится в форме сдачи контрольных нормативов (тестов), которые направлены на определения наличия либо отсутствия у участников физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Тестирование уровня общей физической подготовленности включает в себя выполнение следующих контрольных упражнений (тестов):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – юноши и девушки.

Для выполнения упражнения участник встает у линии в исходное положение: ноги на ширине плеч или чуть уже. Затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3x10 м – юноши и девушки.

Тест проводится на нескользком покрытии. Размечается отрезок 10 метров хорошо заметными линиями. Испытуемый на стартовой линии принимает положение высокого старта. По сигналу испытуемый три раза пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Предоставляется одна попытка.

3. Бег на 400 метров (мин.) – девушки; бег на 800 метров (мин.) – юноши.

Бег на скоростную выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию не превышает 5 человек. Участники после старта, во время бега, могут «переходить» со своей дорожки на другие. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши.

Упражнение выполняется из виса хватом сверху, кисти на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Сгибая руки, необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Определяется максимальное количество раз.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:
 подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
 подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
 широкий хват при выполнении исходного положения;
 отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
 совершение «маятниковых» движений с остановкой;
 при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);

при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
 явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – девушки.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

касание пола коленями, бедрами, тазом;
 нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
 отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
 поочередное разгибание рук;
 отсутствие касания грудью пола (платформы);
 разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – девушки и юноши.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменационной комиссии определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленных суставах;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

7. Упражнения на гибкость и координационные способности («Ласточка» на правой и левой ноге или Проба Ромберга) – девушки и юноши.

Участник выбирает самостоятельно одно из упражнений.

Оценивается техника выполнения упражнения.

За нарушение техники выполнения (ошибки) вычитаются баллы. Максимальное количество баллов за упражнение – 10.

Ошибками в исполнении акробатических упражнений считаются все отклонения от правильного выполнения отдельных элементов, соединений и комбинации в целом.

Отклонения могут заключаться в искажении упражнения по форме и структуре; в отсутствии точности в проходящих и конечных положениях, устойчивости и точности в статических положениях, а также в неустойчивом приземлении; в отсутствии достаточной фиксации исходных, промежуточных и конечных положений; в нарушении правильного направления движения; в искажении способа выполнения упражнения; в плохой осанке (согнуты ноги, наклонена голова, сутулая спина); в недостаточной уверенности, чёткости, лёгкости выполнения как отдельных элементов, так и всего упражнения.

Типы ошибок:

1. Существенные – (вычитается 1,5 балла);
2. Мелкие – (вычитается 0,5 балла).

Техника выполнения упражнений.

7.1. «Ласточка» на правой и левой ноге.

Выполняется из основной стойки. Отводится назад правая (левая) нога до отказа.

Руки в стороны, туловище и голову держать прямо, затем медленно наклонить туловище вперед поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение. После устойчивого положение необходимо удерживать равновесие до 10 секунд обеими ногами.

Существенные ошибки: опущенная голова и расслабленные мышцы шеи, прогиб в поясничном отделе позвоночника, подъём таза слишком высоко вверх, ноги согнуты в коленных суставах или недостаточно напряжены, быстрое выполнение движения («рывком»), отсутствие полной амплитуды выполнения упражнения, потеря равновесия.

Мелкие ошибки: незначительное изменение направления туловища, нет лёгкости и изящества в исполнении.

7.2. Проба Ромберга.

С помощью использования Пробы Ромберга можно оценить уровень статической координации. Участник, сняв обувь, принимает исходное положение стойки на одной ноге, так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. По сигналу, участник закрывает глаза и стоит в неподвижном положении,

при потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения. Выполняем две попытки. Фиксируется длительность сохранения равновесия в лучшей из выполненных попыток.

2.3.3. Порядок проведения испытания

Перед испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям, технологии проведения испытания и инструктаж по технике безопасности.

Испытания организуются и проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке образовательного учреждения, принимающего испытания.

В день испытаний участник обязан:

явиться за 30 минут до начала испытаний;
иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
иметь при себе справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (с указанием группы здоровья), а также подтверждающую отсутствие противопоказаний к сдаче нормативов, предусмотренных испытаниями;

иметь при себе спортивную форму и сменную спортивную обувь.

При опоздании к началу испытаний участник может быть допущен к испытаниям, при этом время на выполнение заданий ему не увеличивается.

Во время проведения испытаний участники должны соблюдать следующие правила:

соблюдать тишину;
соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членов комиссии к месту сдачи теста.

Запрещено:

использовать какое-либо оборудование без указания членов комиссии;
покидать пределы территории, установленной экзаменационной комиссией для проведения испытаний.

При несоблюдении участником порядка проведения испытаний экзаменационная комиссия, проводящая испытания, вправе удалить участника с места проведения испытаний с составлением акта об удалении.

2.3.4. Требования к выполнению заданий испытания. Оценка.

Физические испытания оцениваются по 100-балльной шкале (максимальное количество – 100 баллов). Испытания считаются пройденными, если участник набрал **50 баллов и более**.

Результаты выполненного задания оцениваются по критериям:

1. Качество выполнения теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» – юноши и девушки (1-20 баллов).

2. Качество выполнения теста «Челночный бег 3x10 метров (с)» – юноши и девушки (1-20 баллов).

3. Качество выполнения теста «Бег на дистанцию 800 метров (мин)» – юноши и «Бег на дистанцию 400 метров (мин)» – девушки (1-20 баллов).

4. Качество выполнения теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз)» – девушки и «Подтягивание из виса на высокой

перекладине (кол-во раз) – юноши (1-20 баллов).

5. Качество выполнения теста «Наклон вперед из положения стоя (см)» – юноши и девушки (1-10 баллов).

6. Упражнения на координационные способности (по выбору): «Ласточка» на правой и левой ноге (оценивается качество выполнения) – юноши и девушки (1-10 баллов) или «Поза Ромберга» (оценивается длительность выполнения) – юноши и девушки (1-10 баллов). Упражнение выбирается участником самостоятельно.

Распределение баллов по критериям оценивания для испытания представлено в таблице № 3.2.

Таблица № 3.2

| № п/п | Модуль задания | Критерий оценивания | Баллы |
|-------|--|------------------------------------|-------|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Длина прыжка в сантиметрах | 0-20 |
| 2. | Челночный бег 3x10 метров (с) | Длительность выполнения в секундах | 0-20 |
| 3. | Бег на 400 метров (мин.) – девушки / Бег на 800 метров (мин.) – юноши | Длительность выполнения в минутах | 0-20 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз) / Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | Количество выполнений | 0-20 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | Длина наклона в сантиметрах | 0-10 |
| 6. | Упражнение «Ласточка» на правой и левой ноге (по выбору) | Качество выполнения (техника) | 0-10 |
| | Проба Ромберга (по выбору) | Длительность выполнения в секундах | |
| ВСЕГО | | | 0-100 |

В случае наличия индивидуальных достижений и при обязательном предоставлении документов их подтверждающих, участник **освобождается** от сдачи контрольных нормативов и получает баллы в соответствии с таблицей 3.2.1

Таблица 3.2.1

Соответствие индивидуальных достижений баллам

| № | Достижение | Подтверждающие документы | Баллы |
|----|----------------------------------|---|--------|
| 1. | Мастер спорта России | Приказ Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного звания / Распоряжение Департамента спорта о присвоении разряда | 100,00 |
| 2. | Гроссмейстер России | | 80,00 |
| 3. | Кандидат в мастера спорта России | | 70,00 |
| 4. | I спортивный разряд (взрослый) | Распоряжение Департамента спорта о | 70,00 |

| | | | |
|----|---|--|-------|
| | | присвоении разряда | |
| 5. | Победитель или призер Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре за два предшествующих учебных года (не ниже регионального уровня) | Заверенный диплом победителя или призера Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре | 70,00 |
| 6. | Победитель или призер всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы» (не ниже регионального уровня) или чемпионата профессионального мастерства города Москвы «Московские мастера», «Московские профессионалы» по компетенции «Технологии физического развития» или «Физическая культура, спорт и фитнес» за два предшествующих учебных года | Заверенный диплом победителя или призера чемпионата | 70,00 |

Схемы оценивания (в баллах) представлены в таблицах № 3.3.1 – 3.3.2

Таблица № 3.3.1 Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей

| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Баллы | Челночный бег 3x10 метров (с) | Баллы | Бег 800 метров (мин) | Баллы | Подтягивание (кол-во раз) | Баллы | Наклон вперед стоя (см) | Баллы | Ласточка (баллы) | Баллы | Проба Ромберга (с) | Баллы |
|--|-------|-------------------------------|-------|----------------------|-------|---------------------------|-------|-------------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|
| 230 | 20 | 7,1 | 20 | 3,00 | 20 | 20 | 20 | 7 | 10 | 10 | 10 | 18 | 10 |
| 228 | 19 | 7,2 | 19 | 3,02 | 19 | 19 | 19 | | | | | | |
| 226 | 18 | 7,3 | 18 | 3,04 | 18 | 18 | 18 | 6 | 9 | 9 | 9 | 17 | 9 |
| 224 | 17 | 7,4 | 17 | 3,06 | 17 | 17 | 17 | | | | | | |
| 222 | 16 | 7,5 | 16 | 3,08 | 16 | 16 | 16 | 5 | 8 | 8 | 8 | 16 | 8 |
| 220 | 15 | 7,6 | 15 | 3,10 | 15 | 15 | 15 | | | | | | |
| 218 | 14 | 7,7 | 14 | 3,12 | 14 | 14 | 14 | 4 | 7 | 7 | 7 | 15 | 7 |
| 216 | 13 | 7,8 | 13 | 3,14 | 13 | 13 | 13 | | | | | | |
| 214 | 12 | 7,9 | 12 | 3,16 | 12 | 12 | 12 | 3 | 6 | 6 | 6 | 14 | 6 |
| 212 | 11 | 8,0 | 11 | 3,18 | 11 | 11 | 11 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-----|----|------|----|----|----|----|---|---|---|----|---|
| 210 | 10 | 8,1 | 10 | 3,20 | 10 | 10 | 10 | 2 | 5 | 5 | 5 | 13 | 5 |
| 208 | 9 | 8,2 | 9 | 3,22 | 9 | 9 | 9 | | | | | | |
| 206 | 8 | 8,3 | 8 | 3,24 | 8 | 8 | 8 | 1 | 4 | 4 | 4 | 12 | 4 |
| 204 | 7 | 8,4 | 7 | 3,26 | 7 | 7 | 7 | | | | | | |
| 202 | 6 | 8,5 | 6 | 3,28 | 6 | 6 | 6 | 0 | 3 | 3 | 3 | 11 | 3 |
| 200 | 5 | 8,6 | 5 | 3,30 | 5 | 5 | 5 | | | | | | |
| 195 | 4 | 8,7 | 4 | 3,32 | 4 | 4 | 4 | -1 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 |
| 190 | 3 | 8,8 | 3 | 3,34 | 3 | 3 | 3 | | | | | | |
| 185 | 2 | 8,9 | 2 | 3,36 | 2 | 2 | 2 | -2 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 |
| 180 | 1 | 9,0 | 1 | 3,38 | 1 | 1 | 1 | | | | | | |

Таблица № 3.3.2 Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек

| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Баллы | Челночный бег 3x10 метров (с) | Баллы | Бег 400 метров (мин) | Баллы | Отжимания (кол-во раз) | Баллы | Наклон вперед стоя (см) | Баллы | Ласточка (баллы) | Баллы | Проба Ромберга (с) | Баллы |
|--|-------|-------------------------------|-------|----------------------|-------|------------------------|-------|-------------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|
| 185 | 20 | 8,0 | 20 | 1,34 | 20 | 20 | 20 | 8 | 10 | 10 | 10 | 20 | 10 |
| 184 | 19 | 8,1 | 19 | 1,36 | 19 | 19 | 19 | 7 | 9 | 9 | 9 | 19 | 9 |
| 183 | 18 | 8,2 | 18 | 1,38 | 18 | 18 | 18 | | | | | | |
| 181 | 17 | 8,3 | 17 | 1,40 | 17 | 17 | 17 | 6 | 8 | 8 | 8 | 18 | 8 |
| 179 | 16 | 8,4 | 16 | 1,42 | 16 | 16 | 16 | | | | | | |
| 177 | 15 | 8,5 | 15 | 1,44 | 15 | 15 | 15 | 5 | 7 | 7 | 7 | 17 | 7 |
| 175 | 14 | 8,6 | 14 | 1,46 | 14 | 14 | 14 | | | | | | |
| 173 | 13 | 8,7 | 13 | 1,48 | 13 | 13 | 13 | 4 | 6 | 6 | 6 | 16 | 6 |
| 171 | 12 | 8,8 | 12 | 1,50 | 12 | 12 | 12 | | | | | | |
| 170 | 11 | 8,9 | 11 | 1,52 | 11 | 11 | 11 | 3 | 5 | 5 | 5 | 15 | 5 |
| 169 | 10 | 9,0 | 10 | 1,54 | 10 | 10 | 10 | | | | | | |
| 168 | 9 | 9,1 | 9 | 1,56 | 9 | 9 | 9 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 4 |
| 167 | 8 | 9,2 | 8 | 1,58 | 8 | 8 | 8 | | | | | | |
| 166 | 7 | 9,3 | 7 | 2,00 | 7 | 7 | 7 | 1 | 3 | 3 | 3 | 13 | 3 |
| 165 | 6 | 9,4 | 6 | 2,02 | 6 | 6 | 6 | | | | | | |
| 164 | 5 | 9,5 | 5 | 2,04 | 5 | 5 | 5 | 0 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2 |
| 163 | 4 | 9,6 | 4 | 2,06 | 4 | 4 | 4 | | | | | | |
| 162 | 3 | 9,7 | 3 | 2,08 | 3 | 3 | 3 | -1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 1 |
| 161 | 2 | 9,8 | 2 | 2,10 | 2 | 2 | 2 | | | | | | |
| 160 | 1 | 9,9 | 1 | 2,12 | 1 | 1 | 1 | | | | | | |

2.4. Испытание спортивного профиля

Содержание испытания и критерии оценивания

2.4.1. Продолжительность испытания.

Продолжительность испытания указана в таблице № 4.1.

Таблица № 4.1

| Вид испытания | Продолжительность испытания |
|----------------------|-----------------------------|
| Физические испытания | 60 минут |

2.4.2. Описание испытания.

Испытание носит практический характер, проводится в форме сдачи контрольных нормативов (тестов), которые направлены на определения наличия либо отсутствия у участников физических качеств и способностей, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт.

Тестирование уровня общей физической подготовленности включает в себя выполнение следующих контрольных упражнений (тестов):

1. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – юноши и девушки.*

Для выполнения упражнения участник встает у линии в исходное положение: ноги на ширине плеч или чуть уже. Затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. *Челночный бег 3x10 м – юноши и девушки.*

Тест проводится на нескользком покрытии. Размечается отрезок 10 метров хорошо заметными линиями. Испытуемый на стартовой линии принимает положение высокого старта. По сигналу испытуемый три раза пробегает расстояние от одной линии до другой, касаясь их рукой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Предоставляется одна попытка.

3. *Бег на 400 метров (мин.) – девушки; бег на 800 метров (мин.) – юноши.*

Бег на скоростную выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию не превышает 5 человек. Участники после старта, во время бега, могут «переходить» со своей дорожки на другие. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши.

Упражнение выполняется из виса хватом сверху, кисти на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Сгибая руки, необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Определяется максимальное количество раз.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;

подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

широкий хват при выполнении исходного положения;

отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;

совершение «маятниковых» движений с остановкой;

при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увиделлицевую сторону ладони);

при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;

явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – девушки.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

касание пола коленями, бедрами, тазом;

нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

поочередное разгибание рук;

отсутствие касания грудью пола или «контактной платформы»;

разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – девушки и юноши.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей экзаменационной комиссии определить выпрямление ног в коленях (шорты,

леггинсы).

При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

сгибание ног в коленных суставах;

фиксация результата пальцами одной руки;

отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

7. Упражнения на гибкость и координационные способности («Ласточка» на правой и левой ноге или Проба Ромберга) – девушки и юноши.

Участник выбирает самостоятельно одно из упражнений.

Оценивается техника выполнения упражнения.

За нарушение техники выполнения (ошибки) вычитаются баллы. Максимальное количество баллов за упражнение – 10.

Ошибками в исполнении акробатических упражнений считаются все отклонения от правильного выполнения отдельных элементов, соединений и комбинации в целом.

Отклонения могут заключаться в искажении упражнения по форме и структуре; в отсутствии точности в проходящих и конечных положениях, устойчивости и точности в статических положениях, а также в неустойчивом приземлении; в отсутствии достаточной фиксации исходных, промежуточных и конечных положений; в нарушении правильного направления движения; в искажении способа выполнения упражнения; в плохой осанке (согнуты ноги, наклонена голова, сутулая спина); в недостаточной уверенности, чёткости, лёгкости выполнения как отдельных элементов, так и всего упражнения.

Типы ошибок:

1. Существенные – (вычитается 1,5 балла);

2. Мелкие – (вычитается 0,5 балла).

Техника выполнения упражнений:

7.1. «Ласточка» на правой и левой ноге.

Выполняется из основной стойки. Отводится назад правая (левая) нога до отказа.

Руки в стороны, туловище и голову держать прямо, затем медленно наклонить туловище вперед поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение. После устойчивого положение необходимо удержать равновесие до 10 секунд обеими ногами.

Существенные ошибки: опущенная голова и расслабленные мышцы шеи, прогиб в поясничном отделе позвоночника, подъём таза слишком высоко вверх, ноги согнуты в коленных суставах или недостаточно напряжены, быстрое выполнение движения («рывком»), отсутствие полной амплитуды выполнения упражнения, потеря равновесия.

Мелкие ошибки: незначительное изменение направления туловища, нет лёгкости и изящества в исполнении.

7.2. Проба Ромберга.

С помощью использования Пробы Ромберга можно оценить уровень статической координации. Участник, сняв обувь, принимает исходное положение стойки на одной ноге, так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. По сигналу, участник закрывает глаза и стоит в неподвижном положении, при потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения. Выполняем две попытки. Фиксируется длительность сохранения равновесия в лучшей из выполненных попыток.

2.4.3. Порядок проведения испытания.

Перед испытанием проводится консультация по содержанию, предъявляемым требованиям, технологии проведения испытания и инструктаж по технике безопасности.

Испытания организуются и проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке образовательного учреждения, принимающего испытания.

В день испытаний участник обязан:

явиться за 30 минут до начала испытаний;

иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;

иметь при себе справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (с указанием группы здоровья), а также подтверждающую отсутствие противопоказаний к сдаче нормативов, предусмотренных испытаниями;

иметь при себе спортивную форму и сменную спортивную обувь.

При опоздании к началу испытаний участник может быть допущен к испытаниям, при этом время на выполнение заданий ему не увеличивается.

Во время проведения испытаний участники должны соблюдать следующие правила:

соблюдать тишину;

соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи теста.

Запрещено:

использовать какое-либо оборудование без указания членом комиссии;

покидать пределы территории, установленной экзаменационной комиссией для проведения испытаний.

При несоблюдении участником порядка проведения испытаний экзаменационная комиссия, проводящая испытания, вправе удалить участника с места проведения испытаний с составлением акта об удалении.

2.4.4. Требования к выполнению заданий испытания. Оценка.

Физические испытания оцениваются по 100-балльной шкале (максимальное количество – 100 баллов).

Испытания считаются пройденными, если участник набрал **50 баллов и более**, из которых не менее 40 баллов суммарно по модулям заданий 1-4 и не менее 10 баллов по модулю заданий 5, указанным в таблице 4.2.

Результаты выполненного задания оцениваются по критериям:

1. Качество выполнения теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» – юноши и девушки (1-20 баллов).

2. Качество выполнения теста «Челночный бег 3x10 метров (с)» – юноши и девушки (1-20 баллов).

3. Качество выполнения теста «Бег на дистанцию 800 метров (мин)» – юноши и «Бег на дистанцию 400 метров (мин)» – девушки (1-20 баллов).

4. Качество выполнения теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз)» – девушки и «Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)» – юноши (1-20 баллов).

5. Качество выполнения теста «Наклон вперед из положения стоя (см)» – юноши и девушки (1-10 баллов).

6. Качество выполнения упражнения «Ласточка» на правой и левой ноге – юноши и девушки (1-10 баллов) или длительность удержания «Позы Ромберга» – юноши и девушки (1-10 баллов). Упражнение выбирается участником самостоятельно.

Распределение баллов по критериям оценивания для испытания представлено в таблице № 4.2.

Таблица № 4.2

| № п/п | Модуль задания | Критерий оценивания | Баллы |
|-------|--|------------------------------------|-------|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Длина прыжка в сантиметрах | 0-20 |
| 2. | Челночный бег 3x10 метров (с) | Длительность выполнения в секундах | 0-20 |
| 3. | Бег на 400 метров (мин.) – девушки / Бег на 800 метров (мин.) – юноши | Длительность выполнения в минутах | 0-20 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (кол-во раз) / Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | Количество выполнений | 0-20 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и | Длина наклона в сантиметрах | 0-10 |
| 6. | Упражнение «Ласточка» на правой и левой ноге (по выбору) | Качество выполнения (техника) | 0-10 |
| | Проба Ромберга (по выбору) | Длительность выполнения в секундах | |
| ВСЕГО | | | 0-100 |

В случае наличия индивидуальных достижений и при обязательном предоставлении документов их подтверждающих, участник **освобождается** от сдачи контрольных нормативов и получает баллы в соответствии с таблицей 4.2.1

Соответствие индивидуальных достижений баллам

| № | Достижение | Подтверждающие документы | Баллы |
|----|--|--|--------|
| 1. | Мастер спорта России по виду спорта согласно направленности подготовки по специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора | Приказ Министерства спорта Российской Федерации о присвоении спортивного звания /разряда по виду спорта согласно направленности подготовки по специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора | 100,00 |
| 2. | Кандидат в мастера спорта России по виду спорта согласно направленности подготовки по специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора | | 80,00 |
| 3. | I спортивный разряд (взрослый) по виду спорта согласно направленности подготовки по специальности 49.02.03 Спорт на текущий год набора | Распоряжение Департамента спорта о присвоении разряда | 70,00 |

Схемы оценивания (в баллах) представлены в таблицах № 4.3.1 – 4.3.2

Таблица № 4.3.1

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для юношей

| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Баллы | Челночный бег 3x10 метров (с) | Баллы | Бег 800 метров (мин) | Баллы | Подтягивание (кол-во раз) | Баллы | Наклон вперед стоя (см) | Баллы | Ласточка (баллы) | Баллы | Проба Ромберга (с) | Баллы |
|--|-------|-------------------------------|-------|----------------------|-------|---------------------------|-------|-------------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | 20 | 7,1 | 20 | 2,59 | 20 | 20 | 20 | 7 | 10 | 10 | 10 | 16 | 10 |
| 228 | 19 | 7,2 | 19 | 3,01 | 19 | 19 | 19 | 6 | 9 | 9 | 9 | 15 | 9 |
| 226 | 18 | 7,3 | 18 | 3,03 | 18 | 18 | 18 | | | | | | |
| 224 | 17 | 7,4 | 17 | 3,05 | 17 | 17 | 17 | 5 | 8 | 8 | 8 | 14 | 8 |
| 222 | 16 | 7,5 | 16 | 3,07 | 16 | 16 | 16 | | | | | | |
| 220 | 15 | 7,6 | 15 | 3,09 | 15 | 15 | 15 | 4 | 7 | 7 | 7 | 13 | 7 |
| 218 | 14 | 7,7 | 14 | 3,11 | 14 | 14 | 14 | | | | | | |
| 216 | 13 | 7,8 | 13 | 3,13 | 13 | 13 | 13 | 3 | 6 | 6 | 6 | 12 | 6 |
| 214 | 12 | 7,9 | 12 | 3,15 | 12 | 12 | 12 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-----|----|------|----|----|----|----|---|---|---|----|---|
| 212 | 11 | 8,0 | 11 | 3,17 | 11 | 11 | 11 | | | | | | |
| 210 | 10 | 8,1 | 10 | 3,19 | 10 | 10 | 10 | 2 | 5 | 5 | 5 | 11 | 5 |
| 208 | 9 | 8,2 | 9 | 3,21 | 9 | 9 | 9 | | | | | | |
| 206 | 8 | 8,3 | 8 | 3,23 | 8 | 8 | 8 | 1 | 4 | 4 | 4 | 10 | 4 |
| 204 | 7 | 8,4 | 7 | 3,25 | 7 | 7 | 7 | | | | | | |
| 202 | 6 | 8,5 | 6 | 3,27 | 6 | 6 | 6 | | | | | | |
| 200 | 5 | 8,6 | 5 | 3,29 | 5 | 5 | 5 | 0 | 3 | 3 | 3 | 9 | 3 |
| 195 | 4 | 8,7 | 4 | 3,31 | 4 | 4 | 4 | | | | | | |
| 190 | 3 | 8,8 | 3 | 3,33 | 3 | 3 | 3 | -1 | 2 | 2 | 2 | 8 | 2 |
| 185 | 2 | 8,9 | 2 | 3,35 | 2 | 2 | 2 | | | | | | |
| 180 | 1 | 9,0 | 1 | 3,37 | 1 | 1 | 1 | -2 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | |

Таблица № 4.3.2

Показатели уровня физической подготовленности в баллах для девушек

| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Баллы | Челночный бег 3x10 метров (с) | Баллы | Бег 400 метров (мин) | Баллы | Отжимания (кол-во раз) | Баллы | Наклон вперед стоя (см) | Баллы | Ласточка (баллы) | Баллы | Проба Ромберга (с) | Баллы |
|--|-------|-------------------------------|-------|----------------------|-------|------------------------|-------|-------------------------|-------|------------------|-------|--------------------|-------|
| 185 | 20 | 8,0 | 20 | 1,32 | 20 | 20 | 20 | 9 | 10 | 10 | 10 | 21 | 10 |
| 184 | 19 | 8,1 | 19 | 1,34 | 19 | 19 | 19 | 8 | 9 | 9 | 9 | 20 | 9 |
| 183 | 18 | 8,2 | 18 | 1,36 | 18 | 18 | 18 | | | | | | |
| 181 | 17 | 8,3 | 17 | 1,38 | 17 | 17 | 17 | 7 | 8 | 8 | 8 | 19 | 8 |
| 179 | 16 | 8,4 | 16 | 1,40 | 16 | 16 | 16 | | | | | | |
| 177 | 15 | 8,5 | 15 | 1,42 | 15 | 15 | 15 | | | | | | |
| 175 | 14 | 8,6 | 14 | 1,44 | 14 | 14 | 14 | 6 | 7 | 7 | 7 | 18 | 7 |
| 173 | 13 | 8,7 | 13 | 1,46 | 13 | 13 | 13 | | | | | | |
| 171 | 12 | 8,8 | 12 | 1,48 | 12 | 12 | 12 | 5 | 6 | 6 | 6 | 17 | 6 |
| 170 | 11 | 8,9 | 11 | 1,50 | 11 | 11 | 11 | | | | | | |
| 169 | 10 | 9,0 | 10 | 1,52 | 10 | 10 | 10 | 4 | 5 | 5 | 5 | 16 | 5 |
| 168 | 9 | 9,1 | 9 | 1,54 | 9 | 9 | 9 | | | | | | |
| 167 | 8 | 9,2 | 8 | 1,56 | 8 | 8 | 8 | | | | | | |
| 166 | 7 | 9,3 | 7 | 1,58 | 7 | 7 | 7 | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 | 4 |
| 165 | 6 | 9,4 | 6 | 2,00 | 6 | 6 | 6 | | | | | | |
| 164 | 5 | 9,5 | 5 | 2,02 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 14 | 3 |
| 163 | 4 | 9,6 | 4 | 2,04 | 4 | 4 | 4 | | | | | | |
| 162 | 3 | 9,7 | 3 | 2,06 | 3 | 3 | 3 | | | | | | |
| 161 | 2 | 9,8 | 2 | 2,08 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 13 | 2 |
| 160 | 1 | 9,9 | 1 | 2,10 | 1 | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | | 0 | 1 | 1 | 1 | 12 | 1 |