

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Университетский казачий кадетский корпус-интернат (филиал) федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ имени К.Г. РАЗУМОВСКОГО
(Первый казачий университет)»**

**(УККК-интернат (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского
(ПКУ)»)**

**Программа вступительного
экзамена по физической культуре. 10 взвод**

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

2 ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

3 ПРОЦЕДУРА СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

4 КРИТЕРИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ОЦЕНКИ

5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

1 ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Цель экзамена – отобрать наиболее подготовленных учащихся.

Вступительный экзамен по физической культуре проводится для поступающих в 10 класс.

Вступительный экзамен по физической культуре в форме сдачи нормативов контрольных испытаний проводится для граждан Российской Федерации.

2 ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА.

Форма проведения экзамена - сдача контрольных испытаний по физической культуре.

На экзамене предлагаются следующие испытания: бег 60 м. , подтягивание.

Вступительный экзамен по физической культуре позволяет проверить степень подготовки учащихся к физическим нагрузкам в этом возрасте.

Экзаменационный материал составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации.» от 29. 12. 2012 № 273 – ФЗ, программой основного общего образования по физической культуре.

3 ПРОЦЕДУРА СДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА.

Проверка уровня физической подготовленности проводится в один день. В форме практического выполнения упражнений в следующей последовательности:

- бег 60 м. выполняется с высокого старта;
- подтягивание на перекладине. Выполняется хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках, без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.
- сгибание разгибание рук в упоре от пола

Для выполнения всех упражнений дается одна попытка.

Форма одежды для сдачи нормативов – спортивная.

Каждый из нормативов оценивается по пятибалльной системе оценок.
Общая сдача нормативов оценивается так же по пятибалльной системе.

Учащиеся, не сдавшие нормативы физической подготовленности по состоянию здоровья или другим уважительным причинам, подтвержденным документально допускаются к дальнейшим вступительным экзаменам

4 КРИТЕРИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ОЦЕНКИ.

Контрольные нормативы по физической культуре
для поступления в университетский казачий кадетский корпус

10 класс

№ п/п	Нормативы по физической культуре 10 класс	Оценки		
		5	4	3
1	Бег 60 м	8,3	9,0	9,5
2	Подтягивание	12	10	7
3	Сгибание разгибание рук от пола	32	27	22

5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА.

- бег 60 м. выполняется с высокого старта;

- подтягивание на перекладине. Выполняется хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках, без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

- сгибание разгибание рук от пола