

Приложение № 7 к Положению
об особенностях индивидуального отбора
поступающих для обучения по
дополнительным общеобразовательным
программам утверждённым приказом
№100 от 28.04.2018г.

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в
МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу по
«ДЗЮДО» на тренировочном этапе подготовки 1 года обучения (11,5 -12,11 лет)**

Наименование теста	баллы		
	5	4	3
Челночный бег 3x10 м (с)	м-8.5-8.9 д-9.0-9.1	м-9,0-9.4 д-9.2-9.4	м-9.5-10.0 д-9.5-11.0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	м-15 д-10	м-10 д-8	м-8 д-6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	М - +11 Д - + 15	М- + 6 Д- + 8	М- + 4 Д- + 5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	м-150-144 д-140-134	м-145-139 д-135-129	м-140-130 д-130-120
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	16	13	10

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в
МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»
на дополнительную предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на тренировочный
этап подготовки 2 года обучения (12,5 -13,11 лет)**

ОФП, СФП		Баллы		
		5	4	3
1	Бег 30 м, сек	5.1 и менее 5.4 и менее	5.2-6.4 5.5-6.8	6.5 и более 6.9 и более
2	5-минутный бег, м	1361 и более 1321 и более	1360-1021 1320-1001	1020 и менее 1000 и менее
3	Прыжок в длину с места, см	211 и более 191 и более	210-166 190-161	165 и менее 160 и менее
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <i>юноши</i>	12 и более	11-7	6-4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол раз), <i>девочки</i>	16 и более	15-12	11-9
6		До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
		5 4 3	5 4 3	5 4 3

	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	32 34 36	34 32 30	36 38 40
7	Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	26 28 30	28 30 32	30 32 34
* - нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек При поступлении необходимо иметь не ниже 2 юношеского разряда				

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в
МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»
на дополнительную предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на тренировочный
этап подготовки 3 года обучения (13,5 -14,11 лет)**

ОФП, СФП		Баллы		
		5	4	3
1	Бег 30 м, сек	4.9 и менее 6.4 и менее	5.0-5.4 6.5-6.9	5.5 и более 7.0 и более
2	5-минутный бег, м	1300 и более 1200 и более	1200-1050 1150-1000	1000 и менее 950 и менее
3	Прыжок в длину с места см	210 и более 190 и более	200-181 180-171	180 и менее 170 и менее
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <i>мальчики</i>	20 и более	17	14
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол раз),	25 и более	20	15
6	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
		5 4 3	5 4 3	5 4 3
		18 20 22	19 21 23	20 22 24
7	Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32 34 36	34 36 38	36 38 40
* - нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек При поступлении необходимо иметь не ниже 1 юношеского разряда				

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в
МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»
на дополнительную предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на тренировочный
этап подготовки 4 года обучения (14,5 -15,11 лет)**

ОФП, СФП		Баллы		
		5	4	3
1	Бег 30 м, сек	4.4 и менее 4.8 и менее	4.5-4.9 4.9-6.3	5.0 и более 6.4 и более
2	5-минутный бег, м	1561 и более 1461 и более	1560-1111 1460-1161	1110 и менее 1161 и менее

3	Прыжок в длину с места см	236 и более 221 и более	235-191 220-191	190 и менее 196 и менее
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <i>мальчики</i>	21 и более	20-17	16-12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол раз), <i>девочки</i>	27 и более	26-20	19-16
6	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	до 52 кг	до 74 кг	св. 74 кг
		5 4 3 15 18 20	5 4 3 16 18 20	5 4 3 18 20 22
7	Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	30 32 34	32 34 36	34 36 38
* - нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				

При поступлении необходимо иметь не ниже 2-3 спортивного разряда

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на тренировочный этап подготовки 5 года обучения (15,5 -16,11 лет)

ОФП, СФП		Баллы								
		5			4			3		
1	Бег 30 м, сек	3.9 и менее			4.0-5.0			5.1 и более		
		4.1 и менее			4.2-5.2			5.3 и более		
2	5-минутный бег, м	1750 и более 1630 и более			1749-1331 1629-1321			1330 и менее 1320 и менее		
3	Прыжок в длину с места см	286 и более 251 и более			285-231 250-201			230 и менее 200 и менее		
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) <i>мальчики</i>	35 и более			34-30			29-25		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол раз), <i>девочки</i>	40 и более			39-35			34-39		
6	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	до 52кг			до 74 кг			св. 74 кг		
		5 4 3 12 14 16	5 4 3 14 16 18	5 4 3 18 20 22						
7	Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	26 28 30	30 32 34	32 34 36						
* - нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек										
При поступлении необходимо иметь не ниже 1 спортивного разряда										

Методические указания по организации вступительных испытаний на дополнительную предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на тренировочный этап подготовки

Осуществляется в форме тестирования: выполнение нормативов по ОФП и СФП.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

1. Челночный бег 3x10.

Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из положения высокого старта, с поворотом на ограничительной линии, длина бегового отрезка составляет 10м. Испытуемый пробегает 3 отрезка.

Оборудование: ровный, нескользкий пол; секундомер, ограничительные указатели.

Указания для испытуемого: встать позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», испытуемый бежит как можно быстрее до указателя, касается его рукой, развернувшись, бежит в обратную сторону до линии старта. Добежав до него, точно также касается рукой, после касания продолжает бег в обратную сторону. Таким образом, должен пробежать три отрезка. Тестовое задание выполняется один раз. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

2. Бег 30 м/с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартовых в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

3. Непрерывный 5-минутный бег

Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 минут. Разрешается одна попытка.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

4. Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы, или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

5. Подтягивание на перекладине.

Проводится на перекладине в спортивном зале.

Оборудование: высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Разрешается одна попытка.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: Из упора лежа, ноги вместе. Отжимание от пола, руки сгибаются до угла в 90 град. в локтевых суставах. Результат: количество раз. Разрешается одна попытка.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

7. Забегания на мосту.

Проводится на татами.

Описание теста: и.п. стойка крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на татами, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются. Передвижение ногами вправо 5 раз, влево 5 раз. Результат: кол-во секунд. Разрешается одна попытка.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

8. Перевороты на мосту

Проводится на татами.

Описание теста: и.п. крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на татами, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами. Делается 10 раз
Результат: кол-во секунд. Разрешается одна попытка.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)

9. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастическая скамья, линейка.

Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Оценка: бальная система (5-4-3 балла)