

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема
поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную
предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на этап начальной
подготовки 1 года обучения

Для зачисления необходимо набрать не менее 60 баллов

| № | Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | | | девочки | | | | |
|---|----------------------------|--|----------|-----|-----|-----|------|---------|-----|-----|------|------|
| | | | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м (сек) | 5,0 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3 x 10 (сек) | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10,0 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,2 |
| 3 | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 4 | Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |

Описание тестовых заданий

1. Бег 30 метров.

Тестовое задание «Бег 30 метров» предназначено для определения скоростных способностей.

Описание тестового задания: Проводится на стадионе, бег выполняется из положения высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указания для испытуемого: Испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» все тела переносятся на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш» и испытуемый с максимальной скоростью бежит к линии финиша. В забеге участвует не более 2-х человек. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Ошибки: 1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»).

2. Челночный бег 3x10.

Тестовое задание «челночный бег» предназначен для оценки координации.

Описание тестового задания: 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.

3. «Подтягивание на перекладине»

Тестовое задание «подтягивание на перекладине» предназначено для определения силы рук.

Описание тестового задания: Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Оборудование: перекладина.

Указания для испытуемого: Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение задания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махом ног (туловища); 2) подбородок не поднят выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.

4. «Подъем туловища, лежа на спине»

Тестовое задание «подъем туловища, лежа на спине», предназначен для оценки силовой выносливости и мышц пресса.

Описание тестового задания: подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Указания для испытуемого: Лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом 90 градусов, ступни

прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Для выполнения тестового задания создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем испытуемые меняются местами. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки: 1) отсутствие касания локтями коленей; 2) опускание тела на всю спину; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) изменение угла в коленях.

5. Прыжок в длину с места.

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого: Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.