

Приложение № 11 к Положению
 об особенностях индивидуального отбора
 поступающих для обучения по
 дополнительным общеобразовательным
 программам утвержденным 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 «СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА»
 на тренировочный этап 1 года обучения (12,5 – 13,11 лет)
 Для зачисления необходимо набрать не менее 15 баллов**

№	наименование теста	мальчики	балл	девочки	балл
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 9,3	5	не более 10,5	5
		9,8-9,9	4	11,0-11,4	4
		10,0-11,0	3	11,5-12,0	3
2	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	не менее 4,3	5	не менее 3,8	5
		4,0-3,4	4	3,5-2,9	4
		3,5-3,0	3	3,0-2,5	3
3	Подъем туловища лежа на спине за 20сек	не менее 35 раз	5	не менее 30 раз	5
		30-26	4	25-21	4
		25-20	3	20-15	3

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема
 поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную
 предпрофессиональную программу по «СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА»
 на тренировочный этап 2 года обучения (13,5 -14,11 лет)
 Для зачисления необходимо набрать не менее 15 баллов**

наименование теста	мальчики	балл	девочки	балл
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 9,0	5	не более 9,5	5
	9,5-9,9	4	10,0-10,4	4
	10,0-11,0	3	10,5-11,0	3
Бросок набивного мяча 1 кг	не менее 4,5м	5	не менее 4,0м	5
	4,0-3,6	4	3,5-2,9	4
	3,5-3,0	3	3,0-2,5	3
Подъем туловища лежа на спине за 20с	не менее 38раз	5	не менее 33раз	5
	35	4	30	4
	30	3	25	3

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу по «СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА» на тренировочный этап 3 года обучения (14,5 - 15,11 лет)
Для зачисления необходимо набрать не менее 15 баллов**

При поступлении необходимо иметь не ниже 1 юношеского разряда

наименование теста	мальчики	балл	девочки	балл
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 8,7	5	не более 9,2	5
	9,0-9,4	4	9,5-9,9	4
	9,5-10,0	3	10,0-10,5	3
Бросок набивного мяча 1 кг	не менее 5,0м	5	не менее 4,5м	5
	4,5-3,9	4	4,0-3,4	4
	4,0-3,5	3	3,5-3,0	3
Подъем туловища лежа на спине за 20с	не менее 40 раз	5	не менее 35 раз	5
	30-26	4	25-21	4
	25-20	3	20-15	3
Прыжок в длину с места	не менее 180см	5	не менее 155см	5
	175-171	4	150-146	4
	170-160	3	145-140	3

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу по «СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА» на тренировочный этап 4 года обучения (15,5 -16,11 лет)
Для зачисления необходимо набрать не менее 15 баллов**

При поступлении необходимо иметь не ниже 2-1 спортивного разряда

наименование теста	мальчики	балл	девочки	балл
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	не более 8,4	5	не более 8,9	5
	8,6-8,9	4	9,1-9,4	4
	8,8-10,0	3	9,3-11,0	3
Бросок набивного мяча 1 кг	не менее 5,5м	5	не менее 5,0м	5
	5,0-4,6	4	4,5-4,1	4
	4,5-4,0	3	4,0-3,5	3
Подъем туловища лежа на спине за 20с	не менее 45 раз	5	не менее 40 раз	5
	40-36	4	35-31	4
	35-30	3	30-25	3
Прыжок в длину с места	не менее 190см	5	не менее 165см	5
	185-181	4	160-156	4
	180-160	3	155-140	3

Методические указания по организации вступительных испытаний на тренировочный этап подготовки

1. Челночный бег 3x10 метров.

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 7'7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Оценка: бальная система (5-4-3-2-1 балла)

2. Бросок набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг.

Бросок выполняется из исходного положения, стоя, ноги на уровне плеч на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

3. Прыжок в длину с места.

Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Оценка: бальная система (5-4-3-2-1 балла)

4. Подъем туловища лежа на спине за 20 с.

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Оценка: бальная система (5-4-3-2-1 балла)