

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	баллы	Девушки	баллы
Быстрота	Бег 30 м		Бег 30 м	
	8,2 с	5	9,2 с	5
	8,5 с	4	9,6 с	4
	8,9 с	3	10,0 с	3
Координация	Равновесие («ласточка» стоя на полу на одной ноге)		Равновесие («ласточка» стоя на полу на одной ноге)	
	15 с	5	20 с	5
	12 с	4	16 с	4
	10 с	3	12 с	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	115 см	5	110 см	5
	110 см	4	105 см	4
	100 см	3	98 см	3
Минимальный балл для зачисления в группу НП-1	10 баллов			

- Бег 30 метров.** В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается по две попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Во внимание принимается лучшее время.
- Упражнение на равновесие «Ласточка»** - и.п. стоя на ногах, спинка ровная, руки в сторону, ноги вместе. Поднимаем одну ногу назад, желательно, чтобы при этом корпус оставался вертикальным, а ножка была поднята как можно выше (горизонтально полу и обе ноги вытянутые). Для малыша это довольно сложное упражнения, так как нужно научиться переносить цент тяжести своего тела на одну ногу и уметь держать равновесие. Для начала начните с ним тренировать упражнение "цапля": стоя на одной ноге, вторая нога согнута в колене и носочек прижат к опорной ноге, руки в сторону (помогают удерживать равновесие). Поочерёдно меняйте опорную ногу. Как начнётся получаться "цапля" переходите к "ласточке". Кроме того, очень полезное упражнение ходить по одной линии: постелите ленточку или скакалочку и пусть малыш пройдёт по ней.
- Прыжок в длину с места.**
Проводится на стадионе при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие (опилочную дорожку). Разрешается три попытки.
Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

