

Приложение № 8 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 этап начальной подготовки 1 года обучения (9,8 – 10,8 лет)

Для зачисления необходимо набрать:
Минимальный - 5 баллов
Максимальный- 25 баллов

| № | Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) | мальчики | | | | | девочки | | | | |
|---|----------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Быстрота | Бег 30 м (сек) | 5,5 5,2 | 5,7- 6,1 | 6,2- 6,6 | 6,7- 7,1 | 7,2- 7,4 | 6,0- 6,1 | 6,3- 7,9 | 6,4- 6,8 | 6,9- 7,3 | 7,4- 7,8 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3 x 10 (сек) | 9,0 | 9,3 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,0 | 10,3 | 9,6 | 10,0 | 11,0 |
| | | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | 9,2 | 9,5 | 9,9 | 10,3 | 11,0 | 10,5 | 10,5 | 9,9 | 10,3 | 11,4 |
| 3 | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд (кол-во раз) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 5 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| | | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | 136 | 131 | 126 | 121 | 115 | 126 | 121 | 116 | 111 | 105 |

Описание тестовых заданий

Бег 30 м/с высокого старта. Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

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

Челночный бег 3x10. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники стартуют, оббегают конус, бегут к следующему конусу и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

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

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)

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)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

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

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на этап начальной подготовки 2 года обучения (10,5 – 11,11 лет)

**Минимальный - 9 баллов
Максимальный- 15 баллов**

| Наименование теста | баллы | | |
|---|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3x10 м (с) | м-9.0-.9.4 д-10.0-10.1 | м-9,5-9.6 д-10.2-10.4 | м-9.7-10.0 д-10.5-11.0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | м-10 д-7 | м-8 д-6 | м-6 д-5 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | М - +9 Д - + 14 | М- + 5 Д- + 6 | М- + 3 Д- + 4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | м-145-141 д-135-131 | м-140-136 д-130-124 | м-135-120 д-125-110 |

Методические указания по организации вступительных испытаний на дополнительную предпрофессиональную программу по «ДЗЮДО» на этап начальной 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. 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)

3. 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)

4. 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)