

Приложение № 7 к Приказу от 30.03.2017 г. № 44-О
О формах и содержании, системе оценок (отметок, баллов, показателей) при проведении индивидуального отбора поступающих по дополнительным предпрофессиональным программам в МБОУ ДО ДЮСШ ВИР.

Критерии отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по избранному виду спорта «Легкая атлетика»

В спортивную школу на этап начальной подготовки отделения «Легкая атлетика» зачисляются дети с 9 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление проводится по итогам контрольных испытаний (тестов) по ОФП.

Отбор проводится в индивидуальном порядке и оформляется протоколом. Тестирование проводит тренер-преподаватель по легкой атлетике.

Форма одежды: футболка, шорты, носки, кроссовки.

Тестирование проводится в виде соревнований (место и время проведения указывается на сайте за две недели до проведения).

Контрольные испытания (тесты) (проходной балл для зачисления 15 баллов)

Физическое качество	Контрольные испытания (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	баллы	Критерии оценки	
				мальчики	девочки
быстрота	<u>Бег 30 м с высокого старта в секундах</u>	По команде "На старт" участники становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки	1 2 3 4 5	7,5 и бол. 7,0-7,4 6,5-6,9 6,0-6,4 5,9 и мен.	7,6 и бол. 7,1-7,5 6,6-7,0 6,1-6,5 6,0 и мен.
выносливость	<u>Непрерывный бег 5 минут в метрах</u>	Условия выполнения старта те же. После старта участники сходят на общую дорожку и стремятся преодолеть наибольшее расстояние за 5 минут. После сигнала (свистка) участник обязан остановиться. Вычисляется преодоленное расстояние. Разрешается одна попытка.	1 2 3 4 5	898 и мен. 900-999 1000-1109 1110-1209 1210 и бол.	880 и мен. 890-989 990-1099 1100-1199 1200 и бол.
ловкость	<u>Челночный бег 3x10 м в секундах</u>	Спортсмен становится у линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, участник стремится к финишу и завершает задание пробеганием Разрешается одна попытка.	1 2 3 4 5	9,5 и больше 9,0-9,4 8,5-8,9 8,0-8,4 7,9 и мен	9,7 и бол. 9,2-9,6 8,7-9,1 8,2-8,6 8,1 и мен.

Скоростно-силовое	<u>Прыжок в длину с места в сантиметрах</u>	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	1 2 3 4 5	130 и мен. 131-145 146-160 161-175 176 и бол.	130 и мен. 131-145 141-150 151-160 161 и бол.
	<u>Бросок набивного мяча весом 2 кг в сантиметрах</u>	бросок набивного мяча заполняется вперёд из-за головы в положении сидя, ноги врозь. Мяч на вытянутых руках над головой. Разрешается три попытки	1 2 3 4 5	200 и мен. 201-246 246-285 286-335 336 и бол.	160 и мен. 161-180 181-210 211-240 241 и бол.
сила	<u>Подтягивание в висе на перекладине(мальчики) в количестве раз.</u> <u>Отжимания (девочки) в количестве раз.</u>	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. Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание-разгибание рук, разрешается одна попытка.	1 2 3 4 5	0-1 2-3 4-6 7-9 10 и бол.	0-2 3-5 6-9 10-13 14 и бол.
гибкость	<u>Наклон вперед. см</u>	Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	1 2 3 4 5	От -21 и выше От -11 до -20 От -1 до -10 От 0 до +10 +11 и ниже	От -16 и выше От -6 до -15 От -5 до +4 От +5 до +15 +16 и ниже

Критерии отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа по избранному виду спорта «Легкая атлетика»

В спортивную школу на тренировочный этап отделения «Легкая атлетика» зачисляются дети с 12 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление проводится по итогам контрольных испытаний (тестов) по ОФП, а также необходимым условием является наличие у претендента 3 юношеского разряда по легкой атлетике.

Отбор проводится в индивидуальном порядке и оформляется протоколом. Тестирование проводит тренер-преподаватель по легкой атлетике.

Форма одежды: футболка, шорты, носки, кроссовки.

Тестирование проводится в виде соревнований (место и время проведения указывается на сайте за две недели до проведения).

Контрольные испытания (тесты) (проходной балл для зачисления 19 баллов)

Физические качества	Контрольные испытания (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	баллы	Критерии оценки	
				мальчики	девочки
быстрота	<u>Бег 30 м с высокого старта в секундах</u>	По команде "На старт" участники становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки	1	6,6 и бол.	6,9 и бол.
			2	6,1-6,5	6,4-6,8
			3	5,6-6,0	5,9-6,3
			4	5,1-5,5	5,4-5,8
			5	5,0 и мен.	5,3 и мен.
выносливость	<u>Непрерывный бег 5 минут в метрах</u>	Условия выполнения старта те же. После старта участники сходят на общую дорожку и стремятся преодолеть наибольшее расстояние за 5 минут. После сигнала (свистка) участник обязан остановиться. Вычисляется преодоленное расстояние. Разрешается одна попытка.	1	1019 и мен.	1019 и мен.
			2	1020-1139	1020-1119
			3	1140-1299	1120-1219
			4	1300-1419	1220-1319
			5	1420 и бол.	1320 и бол.
ловкость	<u>Челночный бег 3x10 м в секундах</u>	Спортсмен становится у линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, участник стремится к финишу и завершает задание пробеганием Разрешается одна попытка.	1	8,9 и бол.	9,1 и бол.
			2	8,4-8,8	8,6-9,0
			3	7,9-8,3	8,1-8,5
			4	7,4-7,8	7,6-8,0
			5	7,3 и мен.	7,5 и мен.
Скоростно-силовые	<u>Прыжок в длину с места в сантиметрах</u>	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	1	165 и мен.	160 и мен.
			2	166-180	161-170
			3	181-190	171-180
			4	191-210	181-190
			5	211 и бол.	191 и бол.
	<u>Бросок набивного мяча весом 2 кг в сантиметрах</u>	бросок набивного мяча заполняется вперед из-за головы в положения сидя, ноги врозь. Мяч на вытянутых	1	300 и мен.	220 и мен.
			2	301-345	221-260
			3	346-390	261-300

		руках над головой. Разрешается три попытки	4 5	391-435 436 и бол.	301-340 341 и бол.
сила	<u>Подтягивание в висе на перекладине(мальчики) в количестве раз.</u> <u>Отжимания (девочки) в количестве раз.</u>	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. Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание-разгибание рук, разрешается одна попытка.	1 2 3 4 5	0-2 3-6 7-10 11-14 15 и бол.	0-4 5-8 9-14 15-20 21 и бол.
гибкость	<u>Наклон вперед. см</u>	Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	1 2 3 4 5	От -21 и выше От -11 до -20 От - 1 до -10 От 0 до +10 +11 и ниже	От -16 и выше От -6 до -15 От -5 до +4 От +5 до +15 +16 и ниже