

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 обучения по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по избранному виду спорта «Лыжные гонки»**

Возраст для зачисления -9 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится на УСБ «Динамо» тренерско-преподавательским составом в виде личных поэтапных соревнований (выполнение контрольных упражнений).

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Техника выполнения контрольного упражнения	Юноши		Девушки	
			Результат	Баллы	Результат	Баллы
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с, раз	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.	1-3	1	1-2	1
			4-6	2	3-4	2
			7-10	3	5-7	3
			11-14	4	8-9	4
			15 и более	5	10 и более	5
	Прыжок в длину с места, см	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе стопы в глубокий	80-89	1	75-84	1
			90-99	2	85-94	2
			100-109	3	95-104	3
			110-129	4	105-114	4

<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	присед. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки, при заступе результат не засчитывается. Учитывается лучший прыжок участника.	130 и более	5	115 и более	5
<b>Выносливость</b>	Кросс 500 м, мин:с	Бег по обозначенному кругу 500м по общей дорожке с высокого старта. По команде «марш» начать бег в сторону финишной линии.	2;30 и более	1	2;50 и более	1
			2;24-2;29	2	2;34-2;49	2
			2;18-2;23	3	2;27-2;33	3
			2;12-2;17	4	2;21-2;26	4
			2;11 и менее	5	2;22 и менее	5

Для зачисления требуется набрать не менее 8 баллов.

**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 «Лыжные гонки».**

Возраст для зачисления -12 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Тестирование проводится наУСБ «Динамо» тренерско-преподавательским составом в виде личных поэтапных соревнований (выполнение контрольных упражнений).

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки; для лыжероллерной гонки дополнительно лыжные ботинки, лыжные палки, лыжероллеры, шлем

Для зачисления требуется набрать не менее -24балла

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Техника выполнения контрольного упражнения	Балл	Юноши	Девушки
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Бег 60 м, с	Проводится по дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих одновременно – не более 8-ми человек. Преодоление данной дистанции в максимальном темпе	5	9,4 и менее	9,7 и менее
			4	9,5-9,8	9,9-10,0
			3	9,9-10,1	10,1-10,3
			2	10,2-10,3	10,4-10,6
			1	10,4 и более	10,7 и более
<b>Выносливость</b>	Кросс по пересеченной	Проводится, как правило, в лесном массиве или парке. Желательно иметь постоянную трассу и ежегодно проводить	5	3,25 и менее	1,50 и менее
			4	3,26-3,40	1,51-2,01

	местности, мин 500 м (девочки), 800 м (мальчики), мин, с	соревнование только на этой стандартной трассе. Такие условия удобны для спортсменов и для сравнения показанных ими результатов.	3	3,415-3,50	2,02-2,08
			2	3,51-3,58	2,09-2,14
			1	3,59 и более	2,15 и более
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища в положении лежа за 30 с, раз	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.	1	1-3	1-2
			2	4-6	3-4
			3	7-10	5-7
			4	11-14	8-9
			5	15 и более	10 и более
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места, см	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе стопы в глубокий присед. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки, при заступе результат не засчитывается. Учитывается лучший прыжок участника.	1	125-134	110-119
			2	135-144	120-129
			3	145-154	130-139
			4	155-164	140-149
			5	165 и более	150 и более
<b>Силовая выносливость мышц</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Положение упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, или предмета высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. фиксируется количество только правильно выполненных отжиманий	1		3
			2		5
			3		10
			4		14
			5		18 и более
	Подтягивание на перекладине	Положение виса хватом сверху. Подтягиваться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаться в вис. Самостоятельно останавливаться и фиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.	1	1	
			2	3	
			3	5	
			4	8	
			5	12 и более	-
<b>Общая выносливость</b>	Гонка на лыжероллерах 2 км, мин, с	Проводится на лыжероллерах на лыжероллерной трассе. Старт отдельный.	5	12,40 и лучше	13,05 и лучше
			4	12,41-13,40	13,04-13,55
			3	13,41-14,40	13,56-14,25
			2	14,41-15,40	14,26-15,00
			1	15,41-и хуже	15,01 и хуже

