

Приложение №4 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 обучения по дополнительной предпрофессиональной программе для этапа начальной подготовки по избранному виду спорта «Парусный спорт».

В спортивную школу на отделение парусного спорта зачисляются дети с 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление проводится по итогам контрольных испытаний (тестов) по ОФП – на выносливость, силу, силовую выносливость, скоростно-силовые качества,

Отбор проводится в индивидуальном порядке и оформляется протоколом.

Тестирование проводит тренер-преподаватель по парусному спорту .

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Очередность проведения соревнований:

1. приседания за 15 секунд;
2. прыжок в длину с места;
3. сгибания-разгибания рук в упоре лежа
4. кросс 1000 м.

Контрольные испытания (тесты) . Проходной балл для зачисления - 10 баллов.

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	Техника выполнения контрольного испытания (теста)	Баллы	Юноши	Девушки
Сила	Приседания за 15 с	Выполняется из положения стоя руки за голову, спина прямая, пятки от пола не отрывать, учитывается количество раз за 15 секунд . Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.	1	1-3	1-2
			2	4-6	3-4
			3	7-9	5-7
			4	11-10	8-9
			5	12 и более	10 и более
Скоростно-силовые качества	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 вперёд. 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	120-129	110-119
			2	130-139	120-129
			3	140-149	130-139
			4	150-159	140-149
			5	160 и более	150 и более
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Положение упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью 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	8 и меньше	3 и меньше
			2	9-10	5-4
			3	11-12	6-7
			4	13-14	9-8
			5	15 и более	10 и более

Выносливость 1000 м бег по обозначенному участку 1000 метров, по команде марш
Бег Начать бег в сторону финишной линии без остановки

1

без остановки

Критерии отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района на обучения по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа по избранному виду спорта «Парусный спорт».

Отбор проводится в индивидуальном порядке и оформляется протоколом.

минимальный возраст для зачисления – 12 лет

1. Отсутствие медицинских противопоказаний.
2. Набрать не менее 10 баллов по общей физической подготовке
3. Обязательное выполнение всех зачетных требований по специализации (техническое мастерство)

Тестирование проводят тренеры-преподаватели по парусному спорту.

Форма одежды в спортивном зале: спортивный костюм и кроссовки.

Форма одежды для проверки специальных навыков: спасательный жилет, гидрокостюм, гидроботинки.

За выполнение контрольных упражнений начисляются баллы согласно таблице.

Очередность проведения контрольных испытаний (тестов):

1. Контрольные испытания (тесты) по ОФП. Место проведения спортивный зал, ул. Фролова 54-а
2. Техническое Мастерство (специальные навыки). Место проведения: акватория Верх-Исетского водохранилища.

1.Контрольные испытания (тесты) по ОФП. Проходной балл для зачисления - 10 баллов.

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	Техника выполнения контрольного испытания (теста)	Баллы	Юноши	Девушки
Сила	Подъем туловища в положении лежа	Положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей	1	1-9	1-4
			2	10-14	5-9
			3	15-19	10-14
			4	20-24	15-19
			5	25 и более	20 и более
Скоростно-силовые качества	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	120-129	110-119
			2	130-139	120-129
			3	140-149	130-139
			4	150-159	140-149
			5	160 и более	150 и более
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Положение упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью 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	8 и меньше	4 и меньше
			2	9-14	5-9
			3	15-19	10-14
			4	20-24	19-15
			5	25 и более	20 и более
Выносливость	3000 м	бег по обозначенному участку 3000 метров, по команде марш			

2.Техническое Мастерство.

Теория	форма проведения-опрос обучающихся	Результат	Специальные навыки (техника) проводится на воде	Техника выполнения (что оценивается)	Результат
Темы	Устройство Яхты Кадет и Луч	Зачет-не зачет	Курс Бейдевинд	Парус подобран до угла, шверт опущен, тело при откренивании прямое.	Зачет – не зачет
	Правила Парусных Гонок	Зачет-не зачет	Курс Фордевинд	Парус распушен на 90 градусов от корпуса, шверт поднят.	Зачет – не зачет
Обязательное выполнение всех зачетных требований по специализации (техническое мастерство)					