

Приложение № 3 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 «Гребля на байдарках и каноэ».

Возраст для зачисления -10 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 в спортивном зале тренерско-преподавательским составом в индивидуальном порядке.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Для зачисления требуется набрать не менее 10 баллов.

Развиваемое физическое качество	Техника выполнения контрольных испытаний (тестов)	баллы	юноши	девушки
Скоростные физические качества	1. <u>Бег 30 м/с высокого старта.</u> Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.	1	7.2	7.4 и бол.
		2	6.7-7.1	6.9-7.3
				6.4-6.8

	<p><u>Оборудование:</u> Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.</p> <p><u>Описание теста:</u> По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.</p> <p><u>Результат:</u> Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол после чего вписывается фамилия испытуемого.</p>	3 4 5	6.2-6.6 5.7-6.1 5.6 и мен.	5.9-6.3 5.8 и мен.
Силовые качества	<p><u>Прыжок в длину с места.(см.)</u> Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.</p> <p><u>Оборудование:</u> Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.</p> <p><u>Описание теста:</u> Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.</p> <p><u>Результат:</u> Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат</p>	1 2 3 4 5	140 и мен. 141-155 156-170 171-185 186 и бол.	140 и мен. 141-150 151-160 161-170 171 и бол.
Подъем ног из вися	<p><u>Из вися на перекладине, подъем ног.</u> Тест выполняется в спортивном зале.</p> <p><u>Оборудование:</u> высокая перекладина, секундомер.</p> <p><u>Описание теста:</u> Из вися на перекладине верхним хватом по команде подтягивание согнутых ног в коленях к груди до касания. В вися прямые ноги вниз. Тест выполняется в течении 30 секунд. Разрешается одна попытка.</p> <p><u>Результат:</u> оценивается количество подтягиваний коленей к груди.</p> <p><u>Из вися на перекладине, подъем прямых ног к перекладине.</u> <u>Описание теста:</u> из вися на перекладине верхним хватом, подъем прямых ног по команде до касания перекладины. Тест выполняется в течении 30 секунд. Разрешается одна попытка.</p> <p><u>Результат:</u> Оценивается количество подъемов прямых ног до касания перекладины</p>	1 2 3 4 5	0-1 2-4 5-7 8-10 11 и бол.	0-3 4-6 7-10 11-15 16 и бол.
Гибкость (см.)	<p><u>Наклон вперед.</u> Проводится в спортивном зале.</p>	1	От -21 и	От-21

	<p><u>Оборудование:</u> Гимнастическая скамейка, две линейки.</p> <p><u>Описание теста:</u> Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.</p> <p><u>Результат:</u> С помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>выше</p> <p>От-11до20</p> <p>От-1до+10</p> <p>От0 до +10</p> <p>+11 и ниже</p>	<p>От-11 до -20</p> <p>От-1 до +10</p> <p>От+5 до +15</p> <p>+16 и ниже</p>
Сгибание рук в упоре лежа	<p><u>Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание).</u></p> <p>Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.</p> <p><u>Описание теста:</u> Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются до угла в 90° в локтевых суставах.</p> <p><u>Результат:</u> Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>2-4</p> <p>6-8</p> <p>8-11</p> <p>12-14</p> <p>18 и бол.</p>	<p>0-3</p> <p>4-6</p> <p>7-10</p> <p>11-15</p> <p>16 и бол.</p>

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 «Гребля на байдарках и каноэ».

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 в спортивном зале и бассейне тренерско-преподавательским составом в индивидуальном порядке.

Форма одежды для спортивного зала: спортивный костюм, кроссовки.

Форма одежды для бассейна: купальный костюм, шапочка, сланцы.

Для зачисления требуется набрать не менее-29 баллов

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

Развиваемое физическое качество	Техника выполнения контрольных испытаний (тестов)	баллы	мальчики	девочки
Скоростные физические качества	1. <u>Бег 30 м/с высокого старта.</u> Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.	1	5.7 и бол.	6.0 и бол.
	<u>Оборудование:</u> Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.	2	5.2-5.6	5.5-5.9
	<u>Описание теста:</u> По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые	3	4.7-5.1	5.0-5.4
		4	4.2-4.6	4.5-4.9

	<p>приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.</p> <p><u>Результат:</u> Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол после чего вписывается фамилия испытуемого.</p>	5	4.2 и мен.	4.4 и мен.
Силовые качества	<p><u>Прыжок в длину с места.(см.)</u> Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.</p> <p><u>Оборудование:</u> Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.</p> <p><u>Описание теста:</u> Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.</p> <p><u>Результат:</u> Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат</p>	1	220 и мен.	210 и мен.
		2	221-235	211-220
		3	236-250	221-230
		4	251-265	231-240
		5	266 и бол.	241 и бол.
Подъем ног из вися	<p><u>Из вися на перекладине, подъем ног.</u> Тест выполняется в спортивном зале.</p> <p><u>Оборудование:</u> высокая перекладина, секундомер.</p> <p><u>Описание теста:</u> Из вися на перекладине верхним хватом по команде подъем ног до уголка. В вися прямые ноги вниз. Тест выполняется в течении 30 секунд. Разрешается одна попытка.</p> <p><u>Результат:</u> оценивается количество подъемов.</p> <p><u>Из вися на перекладине, подъем прямых ног к перекладине.</u> <u>Описание теста:</u> из вися на перекладине верхним хватом, подъем прямых ног по команде до уголка. Тест выполняется в течении 30 секунд. Разрешается одна попытка.</p> <p><u>Результат:</u> Оценивается количество подъемов прямых ног до касания перекладины</p>	1	0-3	0-
		2	4-12	4-6
		3	13-20	7-10
		4	21-28	11-15
		5	29 и бол.	16 и бол.
Гибкость (см.)	<p><u>Наклон вперед.</u> Проводится в спортивном зале.</p> <p><u>Оборудование:</u> Гимнастическая скамейка, две линейки.</p> <p><u>Описание теста:</u> Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.</p> <p><u>Результат:</u> С помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с</p>	1	От -21 и выше	От-21
		2	От-11до20	От-11 до -20
		3	От-1до+10	От-1 до +10
		4	От0 до +10	От+5 до

	верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.	5	+11 и ниже	+15 +16 и ниже
Сгибание рук в упоре лежа	<u>Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание).</u> Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка. <u>Описание теста:</u> Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются до угла в 90° в локтевых суставах. <u>Результат:</u> Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.	1	10	0-5
		2	10-20	6-15
		3	20-30	16-25
		4	30-40	26-34
		5	50 и бол..	35 и бол.
Плавание 100м.	<u>Оборудование:</u> секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды По команде стартера испытуемый встает на тумбочку, по команде «На старт» дается сигнал стартера проплывает 100м.	5	Без учета времени	Без учета времени

При отборе на тренировочный этап учитываются не только физические данные обучающегося, но и антропометрические показатели.

- определение длины туловища с поднятыми вверх руками в положении сидя (для байдарочников); для каноистов проводится то же измерение, но в положении стоя на коленях;
- определение размаха рук из положения стоя руки в стороны - измеряют размах рук и ширину плеч. Эти измерения помогают определить степень подвижности в суставах плеч. Обучающиеся, имеющие широкий размах рук и длинное туловище, способны показать более высокие результаты, чем те, кто этими качествами не обладают;

- определение длины вытянутых рук, так как длина проводки зависит от возможности спортсмена максимально вытянуть руку и как бы удлинить ее с помощью весла
- определение ширины плеч, так как при повороте туловища увеличивается «протяженность» рук.
- эта величина зависит от способности спортсмена разворачивать туловище.
- определение «протяженности» руки, которая обусловлена шириной плеч, длиной туловища, подвижностью плечевого пояса. Длина туловища влияет на «протяженность» руки при захвате воды лопастью весла. При правильном захвате кисть толкающей руки находится на уровне виска или при захвате воды весло имеет угол, равный 45 градусам к поверхности воды. В этом случае можно сказать, что длина туловища влияет на длину захвата и угол наклона весла к поверхности воды.

Наиболее информативными показателями зависимости природных задатков и перспективности юного гребца являются:

- длина вытянутой руки вперед (что говорит о длине проводки в воде);
- разница между длиной рук и туловища (длина опущенной руки), что говорит о возможной глубине погружения лопасти и определяет большее или меньшее сопротивление ее воде;
- ширина плеч (является показателем, по которому можно определить мышечную силу новичка);