

Приложение № 2 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 «Гребной спорт».

Минимальный возраст для зачисления -10 лет

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам контрольных испытаний (тестов) на основе комплекса разнообразных упражнений.

В зачет спортсменам идут 5 обязательных тестов по ОФП – на быстроту, силу, гибкость, выносливость.

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

Вступительные испытания для зачисления на этап начальной подготовки

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. <u>Оборудование:</u> Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. <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.	1	7.2	7.4 и бол.
		2	6.7-7.1	6.9-7.3
		3	6.2-6.6	6.4-6.8
		4	5.7-6.1	5.9-6.3
		5	5.6 и мен.	5.8 и мен.

	<u>Результат:</u> Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол после чего вписывается фамилия испытуемого.			
Силовые качества	<u>Прыжок в длину с места.(см.)</u> Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. <u>Оборудование:</u> Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. <u>Описание теста:</u> Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки. <u>Результат:</u> Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат	1	140 и мен.	140 и мен.
		2	141-155	141-150
		3	156-170	151-160
		4	171-185	161-170
		5	186 и бол.	171 и бол.
Подъем ног из вися	<u>Из вися на перекладине, подъём ног.</u> Тест выполняется в спортивном зале. <u>Оборудование:</u> высокая перекладина, секундомер. <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. <u>Результат:</u> оценивается количество подтягиваний коленей к груди. <u>Из вися на перекладине, подъём прямых ног к перекладине.</u> <u>Описание теста:</u> из вися на перекладине верхним хватом, подъём прямых ног по команде до касания перекладины. Тест выполняется в течении 30 секунд. Разрешается одна попытка. <u>Результат:</u> Оценивается количество подъёмов прямых ног до касания перекладины	1	0-1	0-3
		2	2-4	4-6
		3	5-7	7-10
		4	8-10	11-15
		5	11 и бол.	16 и бол.
Гибкость (см.)	<u>Наклон вперед.</u> Проводится в спортивном зале. <u>Оборудование:</u> Гимнастическая скамейка, две линейки. <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. <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	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 +15
		5	+11 и	+16 и ниже

	знаком "минус". Разрешается одна попытка.		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	2-4	0-3
		2	6-8	4-6
		3	8-11	7-10
		4	12-14 18 и бол.	11-15
		5		16 и бол.

- прыжки на скакалке (умение);
- плавание (25 метров без учета времени);
- кросс 500 метров (без учета времени)

Для зачисления на программу необходимо набрать 8 баллов, а так же выполнить 2 норматива из 3 без критерия оценивания.

Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом

Критерии нормативов по промежуточной аттестации для этапа начальной подготовки 2 год обучения

Предметная область	Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	Юноши			Девушки		
			баллы	3	4	5	3	4
Общая и специальная физическая подготовка	Сила	Подтягивание на перекладине	1 раз	2 раз	4 раз	-	-	-
		Приседание за 15 секунд	8 раз	10 раз	13 раз	6 раз	8 раз	10 раз
		Подъем туловища лежа на спине	12 раз	15 раз	18раз	8 раз	10 раз	12 раз
	Силовая	Сгибание и	8 раз	10 раз	12 раз	6 раз	7 раз	8 раз

	выносливость	разгибание рук в упоре лежа						
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130 см	140 см	150 см	125 см	130 см	135 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд		6 раз	8 раз	10 раз	4 раз	5 раз	7 раз	
Избранный вид спорта		Прохождение дистанции 500 метров на гребном эргометре	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Другие виды спорта и подвижные игры		Плавание 50 метров свободным стилем	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		Бег 600 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Для прохождения промежуточной аттестации необходимое выполнение контрольных тестов составляет 24 балла, а также прохождение всех нормативов без оценивания.

Тренировочные группы 1 и 2 год

Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом

Предметная область	Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
Общая и специальная физическая подготовка	Сила	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой)	5 раз	6 раз	7 раз	7 раз	8 раз	9 раз
		Приседание за 15 секунд	12 раз	15 раз	17 раз	10 раз	13 раз	15 раз

		Подъем туловища лежа на спине	25 раз	30 раз	40 раз	25 раз	30 раз	35 раз
	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	15 раз	20 раз	10 раз	12 раз	15 раз
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см	170 см	180 см	150 см	160 см	170 см
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд	12 раз	15 раз	18 раз	12 раз	14 раз	16 раз
Избранный вид спорта		Прохождение дистанции 500 метров на гребном эргометре	2 минуты 20 секунд	2 минуты 15 секунд	2 минуты 08 секунд	2 минуты 30 секунд	2 минуты 20 секунд	2 минуты 12 секунд
Другие виды спорта и подвижные игры		Плавание 50 метров свободным стилем	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		Бег 1000 метров	6 минут	5 минут	4 минуты 30 секунд	6 минут	6 минут	6 минут

Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнение контрольных тестов составляет 32 балла

		Бег 2000 метров	9 минут	8 минут 50 секунд	8 минут 30 секунд	9 минут 40 секунд	9 минут 20 секунд	9 минут
		Лыжная подготовка (3000м.)	20 минут	18 минут	17 минут	24 минут	22 минут	20 минут

Для успешного прохождения итоговой аттестации необходимо выполнение контрольных тестов составляет 36 баллов

Тренировочные группы 3, 4 год

Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом

Предметная область	Развиваемое физическое	Контрольные тесты	Юноши	Девушки
--------------------	------------------------	-------------------	-------	---------

	качество							
баллы			3	4	5	3	4	5
Общая и специальная физическая подготовка	Сила	Тяга штанги лежа	Вес 55 % от собственного веса	Вес 60 % от собственного веса	Вес 65 % от собственного веса	50 % от собственного веса	55% от собственного веса	60 % от собственного веса
		Подъем туловища лежа на спине	50 раз	55 раз	60 раз	45 раз	50 раз	55 раз
	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23 раз	27 раз	30 раз	15 раз	18 раз	20 раз
		Тяга штанги лежа за 3 минуты	30 кг 22 раз	30 кг 25 раз	30 кг 30 раз	25 кг 18 раз	25 кг 20 раз	25 кг 25 раз
	Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 25 секунд	38 метров	40 метров	44 метров	30метров	35 метров	38 метров
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	15 раз	20 раз	25 раз	10 раз	12 раз	15 раз
Избранный вид спорта		Гребля, одиночка 2000 м	9 минут 10 секунд	8 минут 55 секунд	8 минут 45 секунд	10 минут 20 секунд	10 минут 00 секунд	9 минут 50 секунд
		Гребля, двойка без рулевого 2000 м	9 минут 00 секунд	8 минут 50 секунд	8 минут 40 секунд	9 минут 50 секунд	9 минут 40 секунд	9 минут 30 секунд
Другие виды спорта и подвижные игры		Плавание 50 метров свободным стилем	1 минута 20 секунд	1 минута 15 секунд	1 минута 10 секунд	1 минута 33 секунды	1 минута 23 секунды	1 минута 20 секунды
		Бег 3000 метров	14 минут 10 секунд	14 минут 00 секунд	13 минут 30 секунд	15 минут 50 секунд	15 минут 30 секунд	15 минут 00 секунд

Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнение контрольных тестов составляет 40 баллов.