«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Юность»
_____ А.С.Козлов

ПРОГРАММА
вступительных испытаний

на обучение по предпрофессиональным программам
для командных игровых видов сорта и спортивных единоборств

г.Аксай
2019

Оценка физического состояния

Первые проверки, испытания физического состояния ребёнка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития мышечной силы, быстроты, скоростно-силовых качествах, силовой выносливости. Лишь в дальнейшем, в процессе занятий, на основе многократных испытаний делается заключение о способностях к проявлению тех или иных физических качеств. Для оценки физического состояния при отборе используются тесты, которые составляют программу испытаний по ОФП на базовом уровне предпрофессиональной программы.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1
Отжимание	5	10	15	20	25	30	35	38	42
	4	8	10	12	14	16	18	20	22
	3	6	8	10	12	14	16	18	20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230
	4	145	150	155	170	180	185	200	215
	3	135	140	145	155	160	165	170	180
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13
	4	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	1	2	2	3	3	4	5	7

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23
	4	4	5	7	9	11	13	15	17
	3	2	3	4	5	7	9	10	10
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200
	4	125	130	140	145	155	165	170	190
	3	115	120	130	135	145	155	165	170
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	1	2	3	4	5	6	7	8

1. Бег 30 м(сек)

2. Отжимание:

3.Прыжок в длину с места (см)

4. Подтягивание из виса на перекладине (раз):

<u>Ведомость контрольных испытаний</u>

по ОФП на этапе отбора на базовый уровень

предпрофессиональной программы.

№	Фамилия, имя	Бег 30 м. (сек)	Отжимание:	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (раз):	Количество баллов
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

При невозможности зачисления в бюджетные группы всех желающих отбор производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительного тестирования.

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем по итогам вступительных испытаний, набранные баллы суммируются за каждое контрольное упражнение. Полученная сумма баллов будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.