Тесты по общей физической подготовке

при наборе групп БУС-1

Cодержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта хоккей, керлинг, спортивная аэробика проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой вступительных испытаний применительно для поступающих.

Система Оценки

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется оценка по итогам. Затем определяется средняя оценка по итогам вступительного испытания, путем суммирования оценок, набранных за каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания. По итогам всех вступительных испытаний определяется балл, полученный по итогам индивидуального отбора претендентов, путем суммирования баллов, полученных на каждом вступительном испытании, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающее основание для зачисления на прохождение образовательной программы по видам спорта.

**Формы отбора поступающих и его содержание на отделении хоккея:**

вступительные испытания по общей физической подготовке для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной на программе на этап базовый уровень сложности первого года обучения

Проходной балл- 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Результаты | Баллы |
| Бег 30 м  (сек) | 7.7-7.6 | 5 |
| 7.8-7.9 | 4 |
| 8.0-9.0 | 3 |
| больше 9.0 | 2 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 99-98 | 5 |
| 97-96 | 4 |
| 95-94 | 3 |
| меньше 94 | 2 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 30 сек.), кол-во раз | 12 | 5 |
| 10 | 4 |
| 8 | 3 |
| 6 | 2 |

***Бег 30 метров.***В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал-«внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

***Прыжок в длину с места*.** Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения*.* Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачёт идёт лучший результат.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек*.** Выполняется из исходного положения (ИП), лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

**Формы отбора поступающих и его содержание на отделении керлинга:**

вступительные испытания по общей физической подготовке для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной на программе на этап базовый уровень сложности первого года обучения

Проходной балл- 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Результаты | Баллы |
| Бег 30 м  (сек) | 7.7-7.6 | 5 |
| 7.8-7.9 | 4 |
| 8.0-9.0 | 3 |
| больше 9.0 | 2 |
| Приседания  (кол-во раз) | 18-20 | 5 |
| 16-17 | 4 |
| 15 | 3 |
| меньше 15 | 2 |
| Подъём туловища  в течение 30 сек.  (кол-во раз) | 15 | 5 |
| 13 | 4 |
| 11 | 3 |
| меньше 11 | 2 |

***Бег 30 метров.*** В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал-«внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

***Приседания.*** Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Спина и шея прямые. Вдох при движении вниз, выдох при движении вверх.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек*.** Выполняется из исходного положения (ИП), лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

**Формы отбора поступающих и его содержание на отделении спортивной аэробики:**

вступительные испытания по общей физической подготовке для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной на программе на этап базовый уровень сложности первого года обучения

Проходной балл- 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тесты | Результаты | Баллы |
| Прыжки в длину с места (см) | 99-98 | 5 |
| 97-96 | 4 |
| 95-94 | 3 |
| <94 | 0 |
| Приседания в течение 30 сек. | 23 | 5 |
| 18-22 | 4 |
| 15-17 | 3 |
| <15 | 0 |
| «Складки»  (см) | 11 | 5 |
| 6-10 | 4 |
| 1-5 | 3 |
| 0 | 0 |

***Прыжок в длину с места*.** Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачёт идёт лучший результат.

***Приседания.*** Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Спина и шея прямые. Вдох при движении вниз, выдох при движении вверх. Приседать за 30 сек. наибольшее количество раз.

***Складка.*** Исходное положение: сед ноги врозь (15 см между ногами), наклон вперед с касанием грудью пола руки вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Измеряем см. от пят до пальцев рук.