

Приложение №1  
Положение об особенностях проведения  
набора (индивидуального отбора)  
поступающих в МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную  
предпрофессиональную программу по легкой атлетике

**Проходной балл 9**

№	Вид	30 м с высокого старта		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3x10 м		оценка
		ю	д	ю	д	ю	д	
1	Набор (индивид. отбор)	6,3	6,5	155	150	8,4	8,9	5
		6,6	6,8	145	140	8,9	9,4	4
		6,9	7,1	135	130	9,4	9,9	3

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную  
программу по бадминтону

**Проходной балл 16**

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.5	6.7	6.9	7.0	7.2	7.4
Челночный бег 6x5м (с)	12.0	12.2	12.5	13.5	13.8	14.0
Прыжок в длину, см	155	145	135	150	140	130
Метание волана, м	4.5	4.2	3.9	4.0	3.7	3.4

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную  
предпрофессиональную программу по настольному теннису

**Проходной балл 10**

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.5	6.7	6.9	7.0	7.2	7.4

Бег по восьмерке, (с)	34	36	38	36	38	40
Прыжок в длину, см	155	145	135	150	140	130

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по художественной гимнастике

**Проходной балл 15**

	5	4	3
Складка сидя на полу И.п. сидя на полу, ноги вместе, ладонями скользить по полу, ноги не сгибать, животом тянуться к бедрам.	Живот на бедрах, руки прямые на полу, прямые колени	Живот не касается бедер, колени и руки прямые	Согнутые колени, руки прямые
Показать натянутые ноги И.п. сидя на полу. Вытянуть колено со стопой обеих ног.	Пятки оторваны, стопы натянуты, колени прижаты к полу	Пятки лежат на полу.	Колени оторваны от пола.
Прыжки И.П. стоя. Толчком двух ног прыжки подряд без остановки 5 раз,	Прыжок высотой от локтевого сустава да кончиков пальцев.	Прыжок высотой от локтевого сустава до лучезапястного сустава	Исполнение прыжка
Мост по шведской стенке И.п. ноги на шире плеч, руки вверх, опускаться поочередно на одну рейку.	Опустилась до конца стенки.	Опустилась до середины	Взялась за самую верхнюю рейку для своего роста.
Музыкальная импровизация На 15с. включить любую быструю, подвижную, музыку и попросить ребенка чтобы он потанцевал.	Чувствует ритм, темп, слышит мажорные акценты. Выражение эмоций	Без эмоций.	Двигается не в такт музыки.

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по армспорту

**Проходной балл 10**

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3
Отжимание, раз	8	6	4	4	3	2
Бег 30 м, сек	6.5	6.8	7.1	6.8	7.1	7.4
Прыжок в						

длину с места, см	150	145	140	140	135	130
-------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по футболу

**Проходной балл 9**

Вид	юноши		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	6,3	6,6	6,9
Челночный бег 3x10м (с)	9,0	9,3	9,6
Прыжок в длину, см	155	145	135

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

**Бег 30 м с высокого старта.** Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. Результат с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Прыжок выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Итоговый берётся лучший результат.

**Челночный бег 3x10 м.** Отмеряют участок в 10 метров, отмечая начало его и конец линией. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты, возвращаясь на стартовую линию и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

**Отжимание.** В упоре лежа. Тело представляет из себя прямую линию, голова при этом должна смотреть в пол, грудь при опускании должна касаться пола. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

**Бег по восьмерке.** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 метра, от В до Д – 3 метра, от Д до С – 2 метра и от С до А – 2 метра. Начиная упражнение, спортсмен становится и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту.

**Челночный бег 6x5 м.** Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.

**Метание волана.** Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в руке волан. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места, набрав необходимую сумму баллов. В случае, если поступающие набрали**

**одинаковое количество баллов, учитывается последовательность подачи заявления для поступления.**