

## **Описание тестовых заданий**

для проведения индивидуального отбора поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16 на дополнительную предпрофессиональную программу на отделение **бокса** этап начальной подготовки 1 года обучения

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих предусматривает проведение тестовых заданий в спортивном зале и на спортивном стадионе.

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих проводится в виде многоборья.

Выполнение всех тестовых заданий проводится после предварительной разминки.

### **1. «Бег 30 метров»**

Тестовое задание «бег 30 метров» предназначено для определения скоростных способностей. Описание тестового задания: Тестовое задание проводится на стадионе, бег выполняется из положения высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указание для испытуемого: испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение (далее ИП). По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и испытуемый с максимальной скоростью бежит к линии финиша. Стартуют по 2-4 человека.

Ошибки:

1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»).

### **2. «Бег 3000 метров»**

Тестовое задание «бег 3000 метров» предназначено для определения выносливости. Описание тестового задания: Тестовое задание выполняется на стадионе, стандартная длина круга 400м.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер.

Указание для испытуемого: испытуемый занимает исходное положение на линии старта и по команде «марш!» начинает бег, всего пробегает 7,5 кругов. Максимальное количество участников забега — 10 человек.

### **3. «Подтягивание на перекладине»**

Тестовое задание «подтягивание на перекладине» предназначено для определения силы рук.

Описание тестового задания: Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: Перекладина

Указание для испытуемого: Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение задания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махом ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

### **4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»**

Тестовое задание «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначено для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Описание теста: упор лежа на полу, руки согнуты, кисти стоят на ширине плеч, туловище прямое. По команде испытуемые начинают выполнять тестовое задание.

##### **5. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

Тестовое задание «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» предназначено для определения взрывной силы.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого:

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### **Описание тестовых заданий**

для проведения индивидуального отбора поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16 на дополнительные предпрофессиональные программы на отделения **каратэ, тхэквондо** этап начальной подготовки 1 года обучения

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих предусматривает проведение тестовых заданий в спортивном зале и на спортивном стадионе.

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих проводится в виде многоборья.

Выполнение всех тестовых заданий проводится после предварительной разминки.

#### **1.«Бег 30 метров»**

Тестовое задание «бег 30 метров» предназначено для определения скоростных способностей. Описание тестового задания: Тестовое задание проводится на стадионе, бег выполняется из положения высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указание для испытуемого: испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и испытуемый с максимальной скоростью бежит к линии финиша. Стартуют по 2-4 человека.

Ошибки:

- 1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»).

#### **2.«Челночный бег 3x10»**

Тестовое задание «челночный бег» предназначен для оценки координации.

Описание тестового задания: Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из высокого старта, с поворотом на ограничительной линии, длина бегового отрезка составляет 10 м. Испытуемый пробегает 3 отрезка.

Оборудование: ровный, нескользкий пол; секундомер; ограничительные указатели (конус).

Указания для испытуемого: встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», испытуемый бежит как можно быстрее до конуса, касается его рукой, развернувшись, бежит в обратную сторону до конуса. Добежав до него, точно также касается рукой, после касания продолжает бег в обратную сторону. Таким образом, должен пробежать три отрезка. Тестовое задание выполняется один раз.

#### **3.«Непрерывный бег в свободном темпе»**

Тестовое задание «Непрерывный бег в свободном темпе» предназначен для оценки выносливости.

Описание тестового задания: Тестовое задание выполняется на стадионе, непрерывный бег в свободном темпе в течение 10 минут.

Оборудование: стандартный беговой круг стадиона с твердым и ровным покрытием.

Указания для испытуемого: испытуемый занимает исходное положение на линии старта и по команде «марш!» начинает бег. Задача испытуемого пробежать (не переходя на ходьбу) непрерывно 10 минут.

#### **4.«Подтягивание на перекладине»**

Тестовое задание «подтягивание на перекладине» предназначено для определения силы рук.

Описание тестового задания: Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: Перекладина

Указание для испытуемого: Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение задания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **5. «Подъем туловища, лежа на спине»**

Тестовое задание «подъем туловища, лежа на спине», предназначен для оценки силовой выносливости и мышц пресса.

Описание тестового задания: подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Оборудование: гимнастический мат или коврик

Указания для испытуемого: Лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°), ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

Для выполнения тестового задания создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем испытуемые меняются местами. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) опускание тела на всю спину;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) изменение угла в коленях.

### **6. «Прыжок в длину с места»**

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого:

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляются три попытки.

В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

## **Описание тестовых заданий**

для проведения индивидуального отбора поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16 на дополнительные предпрофессиональные программы на отделения **дзюдо, самбо** этап начальной подготовки 1 года обучения

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих предусматривает проведение тестовых заданий в спортивном зале и на спортивном стадионе.

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих проводится в виде многоборья.

Выполнение всех тестовых заданий проводится после предварительной разминки.

### **1.«Бег 30 метров»**

Тестовое задание «бег 30 метров» предназначено для определения скоростных способностей. Описание тестового задания: Тестовое задание проводится на стадионе, бег выполняется из положения высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указание для испытуемого: испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и испытуемый с максимальной скоростью бежит к линии финиша. Стартуют по 2-4 человека.

Ошибки:

- 1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»).

### **2.«Челночный бег 3x10»**

Тестовое задание «челночный бег» предназначен для оценки координации.

Описание тестового задания: Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из высокого старта, с поворотом на ограничительной линии, длина бегового отрезка составляет 10 м. Испытуемый пробегает 3 отрезка.

Оборудование: ровный, нескользкий пол; секундомер; ограничительные указатели (конус).

Указания для испытуемого: встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», испытуемый бежит как можно быстрее до конуса, касается его рукой, развернувшись, бежит в обратную сторону до конуса. Добежав до него, точно также касается рукой, после касания продолжает бег в обратную сторону. Таким образом, должен пробежать три отрезка. Тестовое задание выполняется один раз.

### **3.«Бег 800 метров»**

Тестовое задание «бег 800 метров» предназначено для определения специальной выносливости.

Описание тестового задания: Тестовое задание выполняется на стадионе, стандартная длина круга 400м.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер.

Указание для испытуемого: испытуемый занимает исходное положение на линии старта и по команде «марш!» начинает бег, всего пробегает 2 круга. Задача испытуемого удерживать максимальную скорость, уметь «терпеть» и противостоять развивающемуся утомлению. Максимальное количество участников забега — 5 человек.

### **4.«Подтягивание на перекладине»**

Тестовое задание «подтягивание на перекладине» предназначено для определения силы рук.

Описание тестового задания: Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: Перекладина

Указание для испытуемого: Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение задания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

#### **5. «Подъем туловища, лежа на спине»**

Тестовое задание «подъем туловища, лежа на спине», предназначен для оценки силовой выносливости и мышц пресса.

Описание тестового задания: подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Оборудование: гимнастический мат или коврик

Указания для испытуемого: Лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°), ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

Для выполнения тестового задания создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем испытуемые меняются местами. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) опускание тела на всю спину;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) изменение угла в коленях.

#### **6. «Прыжок в длину с места»**

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого:

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляются три попытки.

В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

## **Описание тестовых заданий**

для проведения индивидуального отбора поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16 на дополнительную предпрофессиональную программу на отделения **«спортивной аэробики»**, этап начальной подготовки 1 года обучения

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих предусматривает проведение тестовых заданий в спортивном зале и на спортивном стадионе.

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих проводится в виде многоборья.

Выполнение всех тестовых заданий проводится после предварительной разминки.

### **1. «Бег 30 метров»**

Тестовое задание «бег 30 метров» предназначено для определения скоростных способностей. Описание тестового задания: Тестовое задание проводится на стадионе, бег выполняется из положения высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указание для испытуемого: испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и испытуемый с максимальной скоростью бежит к линии финиша. Стартуют по 2-4 человека.

Ошибки:

- 1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»).

### **2. «Подъем туловища, лежа на спине»**

Тестовое задание «подъем туловища, лежа на спине», предназначен для оценки силовой выносливости и мышц пресса.

Описание тестового задания: подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

Оборудование: гимнастический мат или коврик

Указания для испытуемого: Лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°), ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

Для выполнения тестового задания создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем испытуемые меняются местами. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) опускание тела на всю спину;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) изменение угла в коленях.

### **3. «Прыжок в длину с места»**

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого:

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

#### **4. «Удержание равновесия на одной ноге» (ласточка)**

Тестовое задание удержание равновесия на одной ноге предназначено для оценки координации.

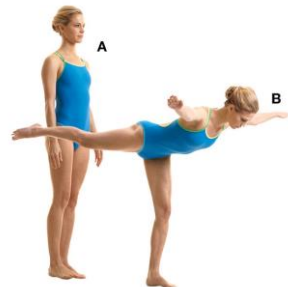
Описание тестового задания: удержание равновесия на одной ноге (ласточка) не менее 5 секунд.

Оборудование: твердое, ровное покрытие, секундомер.

Указания для испытуемого: встаньте прямо, разведите руки в стороны. Наклонитесь вперед до параллели с полом, одновременно поднимая одну ногу назад, так же до параллели с полом. Старайтесь удерживать корпус и смотреть вниз на носки стоп. Опорная и вытянутая ноги прямые. Удерживайте данное положение в течение 5 секунд.

Ошибки:

- 1) опорная и вытянутая ноги согнуты в коленях;
- 2) удержание данного положения меньше 5 секунд;
- 3) вытянутая нога и руки не параллельны полу.



#### **5. «Наклон вперед из седа, ноги вместе»**

Тестовое задание «наклон вперед из седа, ноги вместе» предназначен для определения гибкости.

Описание тестового задания: наклон вперед из седа, ноги вместе, удержать 3 секунды.

Оборудование: твердое, ровное покрытие, секундомер.

Указания для испытуемого: примите исходное положение – сед ноги вместе, сделайте глубокий вдох, вытянитесь за макушкой вверх, на выдохе ровной спиной опуститесь вниз. Руками возьмитесь за стопы или крайнюю точку и помогите притянуться к ногам. Постарайтесь уложить грудь и живот на бедра или стремитесь к этому положению. Колени не сгибайте, корпус расслаблен, используйте руки как рычаг для вытяжения туловища. Лоб должен уйти за пределы коленей, макушкой тянитесь к стопам. Сохраняйте положение 3 сек.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 3 с.





### **Описание тестовых заданий**

для проведения индивидуального отбора поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16 на дополнительную предпрофессиональную программу на отделения **«вольная борьба»** **«джиу-джитсу»**, **«киокусинкай»** этап начальной подготовки 1 года обучения

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих предусматривает проведение тестовых заданий в спортивном зале и на спортивном стадионе.

Индивидуальный отбор по общефизической подготовке для приема поступающих проводится в виде многоборья.

Выполнение всех тестовых заданий проводится после предварительной разминки.

#### **1. «Бег 30 метров»**

Тестовое задание «бег 30 метров» предназначено для определения скоростных способностей. Описание тестового задания: Тестовое задание проводится на стадионе, бег выполняется из положения высокого старта.

Оборудование: беговая дорожка с твердым и ровным покрытием, секундомер, рулетка.

Указание для испытуемого: испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и испытуемый с максимальной скоростью бежит к линии финиша. Стартуют по 2-4 человека.

Ошибки:

- 1) фальстарт (выбегание с линии старта раньше команды «марш»).

#### **2. «Прыжок в длину с места»**

Тестовое задание «прыжок в длину с места» предназначен для определения скоростно-силовых качеств.

Описание тестового задания: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: твердое, ровное, не скользящее покрытие, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью, рулетка, мел.

Указания для испытуемого:

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

#### **3. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»**

Тестовое задание «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначено для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Описание теста: упор лежа на полу, руки согнуты, кисти стоят на ширине плеч, туловище прямое. По команде испытуемые начинают выполнять тестовое задание.

#### **4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»**

Тестовое задание «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначено для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Описание теста: упор лежа на полу, руки согнуты, кисти стоят на ширине плеч, туловище прямое. По команде испытуемые начинают выполнять тестовое задание.

**5. «Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы»**

Тест «бросок набивного мяча 3 кг из-за головы» предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук.

Оборудование: мяч.

Описание теста: стоя, мяч за головой, бросок мяча из-за головы двумя руками вперед.