

Тестовые задания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16
на дополнительную предпрофессиональную программу, **отделение «спортивной аэробики»**
этап начальной подготовки 1года обучения
для зачисления необходимо набрать не менее – 60 баллов

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
			25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (сек.)	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6
2.	Сила	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	115	110	107	105	100	110	107	105	100	95
4.	Координация	Удержание равновесия на одной ноге (сек)	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-
5.	Гибкость	Наклон вперед из седа ноги вместе (держать 3сек.)	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, руки вытянуты вперед	Полная «складка», удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание лбом коленей с удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание головой ног, ноги слегка согнуты	Касание головой ног, ноги согнуты	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, руки вытянуты вперед	Полная «складка», удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание лбом коленей с удержанием прямых ног, руки зацеплены за стопу как рычаг для вытяжения	Касание головой ног, ноги слегка согнуты	Касание головой ног, ноги согнуты

Тестовые задания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16
на дополнительную предпрофессиональную программу, **отделение «самбо, дзюдо», «спортивная (вольная) борьба»**
этап начальной подготовки 1года обучения
для зачисления необходимо набрать не менее – 75 баллов

№ п/п	Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
			25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	5,0	5,3	5,5	5,7	5,9	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0
2.	Координация	Челночный бег 3*10 (сек)	9,0	9,2	9,4	9,6	10,0	9,5	9,7	9,9	10,0	10,2
3.	Выносливость	Бег 800 м (мин)	4,0	4,20	4,30	4,40	4,50	4,30	4,40	4,50	5,0	5,10
4.	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	5	4	3	2	4	3	2	1	-
5.	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	135	130	125	120	130	125	120	115	110

Тестовые задания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16
на дополнительную предпрофессиональную программу, отделение «тхэквондо», «каратэ», «джиу-джитсу»
этап начальной подготовки 1года обучения
для зачисления необходимо набрать не менее – 75 баллов

№ п/п	Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
			25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	6,2	6,4	6,5	6,6	6,7	6,2	6,4	6,5	6,6	6,7
2.	Координация	Челночный бег 3*10 (сек)	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5
3.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-
4.	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	3	2	1	-	-
5.	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	15	14	13	12	10	12	10	9	8	7
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	-	-	-	-	110	-	-	-	-

Тестовые задания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16
на дополнительную предпрофессиональную программу, отделение «бокс»
этап начальной подготовки 1года обучения
для зачисления необходимо набрать не менее – 50 баллов

№ п/п	Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы				
			25	20	15	10	5
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8
2.	Выносливость	Бег 3000 м (мин,сек)	15,0	15,20	15,30	15,40	15,50
3.	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	5	4	3	2
4.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	175	170	165	160