

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

Тестовые задания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16 на дополнительную предпрофессиональную программу, отделения «спортивная борьба», «джиу-джитсу», «киокусинкай» 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.	Быстрога	Бег 30 м (сек)	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3
2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	155	150	145	140	150	145	140	135	130
3.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14	12	10	12	11	10	9	8
4.	силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10
5.	силовая выносливость мышц рук	Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2

Тестовые задания по общей физической подготовке для приема поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ № 16
на дополнительную предпрофессиональную программу, отделение «тхэквондо»
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 дооплнительную предпрофессиональную программу, отделение «самбо, дзюдо»
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 «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 (держат 3сек.)	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, руки выпянуты вперед	Полная «складка», удержанием прямых ног, руки зацеплены за ступу как рычаг для вытяжения	Касание лбом коленей с удержанием прямых ног, руки зацеплены за ступу как рычаг для вытяжения	Касание головой ног, ноги согнуты	Касание головой ног, ноги согнуты	Касание лбом коленей с удержанием прямых ног, руки зацеплены за ступу как рычаг для вытяжения	Полная «складка», удержанием прямых ног, руки зацеплены за ступу как рычаг для вытяжения	Касание лбом коленей с удержанием прямых ног, руки зацеплены за ступу как рычаг для вытяжения	Касание головой ног, ноги согнуты	Касание головой ног, ноги согнуты	Касание головой ног, ноги согнуты