

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

**ПРИКАЗ**

28.05.2018

г.Тамбов

№137

**Об утверждении тестов для приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта МАУДО ДЮСШ №6**

В соответствии с Положением в правилах приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта МАУДО ДЮСШ №6, требованиями дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта МАУДО ДЮСШ №6 и протоколом педагогического совета МАУДО ДЮСШ №6 от 01.06.2018г. №6 ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта МАУДО ДЮСШ №6 «Плавание», согласно приложению №1.

2. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта МАУДО ДЮСШ №6 «Дзюдо», «Рукопашный бой», согласно приложению №2.

3. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта МАУДО ДЮСШ №6 «Летний полиатлон», согласно приложению №3.

4. Утвердить тесты по приему на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта МАУДО ДЮСШ №6 «Волейбол», согласно приложению №4.

5. Утвердить расписание приемного тестирования для индивидуального отбора при поступлении на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам, согласно приложению №5.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по УВР О.П. Безрукову.

Директор

А.П. Николаев

Контрольные упражнения для зачисления в спортивную школу (мальчики)

Таблица 11

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	0
	91-104	101-114	111-124	1
	105-125	115-135	125-145	2
	126-135	136-145	146-155	3
	136 и выше	146 и выше	156 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,0 и выше	7,5 и выше	7,1 и выше	0
	7,7-7,9	7,2-7,4	6,8-7,0	1
	7,4-7,6	6,9-7,1	6,5-6,7	2
	7,1-7,3	6,6-6,8	6,2-6,4	3
	7,0 и ниже	6,5 и ниже	6,1 и ниже	4

Контрольные упражнения для зачисления в спортивную школу (девочки)

Таблица 12

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	75 и ниже	85 и ниже	95 и ниже	0
	76-89	86-99	96-109	1
	90-110	100-120	110-130	2
	111-120	121-130	131-140	3
	121 и выше	131 и выше	141 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,3 и выше	8,0 и выше	7,6 и выше	0
	8,0-8,2	7,7-7,9	7,3-7,5	1
	7,7-7,9	7,4-7,6	7,0-7,2	2
	7,4-7,6	7,1-7,3	6,7-6,9	3
	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,6 и ниже	4

Приложение №2  
к приказу от 28.05.2018 г. №137

Тесты для зачисления на отделения дзюдо, рукопашного боя  
по программе «Дзюдо», «Рукопашный бой»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				сдано	не сдано
		результат	результат		
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 3 раз		1	0

Тесты для зачисления на отделение летнего полиатлона  
по программе «Летний полиатлон»

Мальчики

Очки	Длина с места	Бег 30м	Челночный бег 3*10м	Подтягивания
100	230	4,6	7,7	28
99	229	-	-	-
98	228	-	-	27
97	227	-	-	-
96	226	-	-	26
95	225	4,7	7,8	-
94	224	-	-	25
93	223	-	-	-
92	222	-	-	24
91	221	-	-	-
90	220	4,8	7,9	23
89	219	-	-	-
88	218	-	-	22
87	217	-	-	-
86	216	-	-	21
85	215	4,9	8,0	-
84	214	-	-	20
83	213	-	-	-
82	212	-	-	19
81	211	-	-	-
80	210	5,0	8,1	18
79	209	-	-	-
78	208	-	-	17
77	207	-	-	-
76	206	-	-	16
75	205	5,1	8,2	-
74	204	-	-	15
73	203	-	-	-
72	202	-	-	14

71	201	-	-	-
70	200	5,2	8,3	13
69	199	-	-	-
68	198	-	-	-
67	197	-	-	12
66	196	-	-	-
65	195	5,3	8,4	-
64	194	-	-	11
63	193	-	-	-
62	192	-	-	-
61	191	-	-	-
60	190	5,4	8,5	10
59	189	-	-	-
58	188	-	-	-
57	187	-	-	-
56	186	-	-	9
55	185	5,5	8,6	-
54	184	-	-	-
53	183	-	-	-
52	182	-	-	8
51	181	-	-	-
50	180	5,6	8,7	-
49	178	-	-	-
48	176	-	-	-
47	174	-	-	7
46	172	5,7	8,9	-
45	170	-	-	-
44	168	-	-	-
43	166	-	-	-
42	164	5,8	9,0	6
41	162	-	-	-
40	160	-	-	-
39	158	-	-	-
38	156	5,9	9,1	-
37	154	-	-	5
36	152	-	-	-

35	150	-	-	-
34	148	6,0	9,2	-
33	146	-	-	-
32	144	-	-	4
31	142	-	-	-
30	140	6,1	9,3	-
29	138	-	-	-
28	136	-	-	-
27	134	-	-	-
26	132	6,2	9,4	3
25	130	-	-	-
24	128	-	-	-
23	126	6,3	9,5	-
22	124	-	-	-
21	122	-	-	-
20	120	6,4	9,6	-
19	117	-	-	-
18	114	-	-	2
17	111	6,5	9,7	-
16	108	-	-	-
15	105	6,6	9,8	-
14	102	-	-	-
13	99	6,7	9,9	-
12	96	6,8	10,0	-
11	93	6,9	10,1	-
10	90	7,0	10,2	1
9	86	7,1	10,3	-
8	82	7,2	10,4	-
7	78	7,3	10,5	-
6	74	7,4	10,6	-
5	70	7,5	10,7	-
4	66	7,6	10,8	-
3	61	7,7	10,9	-
2	56	7,8	11,0	-
1	50	8,0	11,5	-

Таблица оценки результатов в видах испытаний при поступлении на  
отделение летнего полиатлона

Девочки

Очки	Длина с места	Бег 30м	Челночный бег 3*10м	Сгибание-разгиб. рук
100	215	4,9	8,5	80
99	214	-	-	78
98	213	-	-	76
97	212	-	-	74
96	211	-	-	72
95	210	5,0	8,6	70
94	209	-	-	68
93	208	-	-	66
92	207	-	-	64
91	206	-	-	62
90	205	5,1	8,7	60
89	204	-	-	58
88	203	-	-	56
87	202	-	-	54
86	201	-	-	52
85	200	5,2	8,8	50
84	199	-	-	48
83	198	-	-	47
82	197	-	-	46
81	196	-	-	45
80	195	5,3	8,9	44
79	194	-	-	43
78	193	-	-	42
77	192	-	-	41
76	191	-	-	40
75	190	5,4	9,0	39
74	189	-	-	38
73	188	-	-	37
72	187	-	-	36
71	186	-	-	35
70	185	5,5	9,1	34
69	184	-	-	33



68	183	-	-	32
67	182	-	-	31
66	181	-	-	30
65	180	5,6	9,2	29
64	179	-	-	28
63	178	-	-	27
62	177	-	-	26
61	176	-	-	25
60	175	5,7	9,3	24
59	174	-	-	23
58	173	-	-	22
57	172	-	-	21
56	171	-	-	20
55	170	5,8	9,4	-
54	169	-	-	19
53	168	-	-	-
52	167	-	-	18
51	166	-	-	-
50	165	5,9	9,5	17
49	163	-	-	-
48	161	-	-	16
47	159	-	-	-
46	157	6,0	9,6	15
45	155	-	-	-
44	153	-	-	14
43	151	-	-	-
42	149	6,1	9,7	13
41	147	-	-	-
40	145	-	-	12
39	143	-	-	-
38	141	6,2	9,8	11
37	139	-	-	-
36	137	-	-	10
35	135	6,3	9,9	-
34	133	-	-	9
33	131	-	-	-

32	129	6,4	10,0	-
31	127	-	-	8
30	125	-	-	-
29	123	6,5	10,1	-
28	121	-	-	7
27	119	-	-	-
26	117	6,6	10,2	-
25	115	-	-	6
24	113	-	-	-
23	111	6,7	10,3	-
22	109	-	-	5
21	107	-	-	-
20	105	6,8	10,4	-
19	103	-	-	-
18	101	-	-	4
17	99	6,9	10,5	-
16	97	-	-	-
15	95	-	-	-
14	92	7,0	10,6	3
13	89	-	-	-
12	86	7,1	10,7	-
11	83	-	-	-
10	80	7,2	10,8	2
9	76	-	-	-
8	72	7,3	10,9	-
7	68	-	-	-
6	64	7,4	11,0	-
5	60	7,5	11,1	-
4	56	7,6	11,2	-
3	51	7,8	11,3	-
2	46	8,0	11,5	-
1	40	8,2	12,0	-

Приложение №4  
к приказу от 28.05.2018 г. №137

Тесты для зачисления на отделение волейбола  
по программе «Волейбол»  
(мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст				
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места, см	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже
	115-135	125-145	135-155	145-165	155-175
	145 и выше	155 и выше	165 и выше	175 и выше	185 и выше
Бег 30м, сек	7,5 и выше	7,1 и выше	6,8 и выше	6,5 и выше	6,3 и выше
	7,3 -6,6	7,0-6,2	6,7-6,0	6,4-5,7	6,2-5,5
	6,5 и ниже	6,1 и ниже	5,9 и ниже	5,6 и ниже	5,4 и ниже
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	24 и ниже	29 и ниже	34 и ниже	39 и ниже	45 и ниже
	25-29	30-34	35-39	40-44	46-51
	30-34	35-39	40-44	45-49	52-57
Метание набивного мяча стоя, м	1-2	1-2	3 и ниже	4 и ниже	6 и ниже
	3	3-4	4-6	5-9	7-9
	4	5-6	7-8	8-10	10-12

Тесты для зачисления на отделение волейбола  
по программе «Волейбол»  
(девочки)

Контрольное упражнение	Возраст				
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места, см	85 и ниже	95 и ниже	105 и ниже	115 и ниже	125 и ниже
	100-120	110-130	120-140	130-150	140-160
	130 и выше	140 и выше	150 и выше	160 и выше	170 и выше
Бег 30м, сек	8,0 и выше	7,7 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,1 и выше
	7,9-7,2	7,6-6,9	7,4-6,7	7,2-6,5	7,0-6,3
	7,1 и выше	6,8 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,2 и выше
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	21 и ниже	23 и ниже	29 и ниже	33 и ниже	37 и ниже
	22-25	24-28	30-33	34-37	38-41
	26-29	29-33	34-37	38-41	42-48
Метание набивного мяча стоя, м	2,0 и ниже	3,9 и ниже	4,4 и ниже	5,3 и ниже	6,4 и ниже
	2,1-2,9	4,0-4,9	4,5-5,9	5,4-6,9	6,5-8,9
	3,0-3,9	5,0-5,9	6,0-7,4	7,0-8,9	9,0-9,1

**График**  
**приемного тестирования для индивидуального отбора при поступлении на**  
**обучение по дополнительным предпрофессиональным программам**  
**в 2018-2019 учебном году**

№ п/п	Виды спорта	Дата проведения	Время проведения	Место проведения
1	Дзюдо, рукопашный бой	10.09, 11.09	16.00	г. Тамбов, р.п. Радужное ул.Цветочная/М.Н.Мордасовой, д. 6/20 г. Тамбов, ул. Н.Вирты, д.120 г. Тамбов, ул. Рылеева, д.84 г.Тамбов, ул.Полковая, д.25
2	Волейбол	12.09, 13.09, 14.09	16.00	г. Тамбов, ул.Кронштадтская, д.83/56 г. Тамбов, ул. Советская, д.159 г.Тамбов, ул.Мичуринская, д.112В г. Тамбов, ул.Куйбышева, д.1 г. Тамбов, ул. Социалис- тическая,д.5
3	Плавание, летний полиатлон	07.09, 12.09	15.00 16.00 17.00	г. Тамбов, ул. Рылеева, д.84