

Приложение № 2  
к приказу от « 02 » 04 2018г. № 02 -уд  
Об организации приёма  
на обучение по дополнительным  
предпрофессиональным программам  
в области физической культуры и спорта

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
в 2018-2019 учебном году**

*Дополнительная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта*

**Избранный вид спорта - баскетбол**

Для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения необходимо сдать контрольные нормативы (упражнения).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения			
	Юноши	Балл	Девушки	Балл
Быстрота	Бег на 20 м (не более 5,6 с)	10	Бег на 20 м (не более 6,0 с)	10
	Челночный бег (3 x 10) (не более 9,2 с)	10	Челночный бег (3 x 10) (не более 9,4 с)	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	10	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	10
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25см)	10	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	10

**Минимальный балл для зачисления в группу составляет 30 баллов**

**Избранный вид спорта - футбол**

Для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения необходимо сдать контрольные нормативы (упражнения).

Развиваемое физ. качество	Контрольные упражнения			
	Юноши	Балл	Девушки	Балл
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта не более 6,7 с	10	Бег на 30 м с высокого старта не более 6,9 с	10
	Челночный бег 3 x 10 м не более 10 с	10	Челночный бег 3 x 10 м не более 10 с	10
Сила	Многоскоки не менее 12 м.	10	Многоскоки не менее 10 м.	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см	10	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	10
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 20 см	10	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 20 см	10

**Минимальный балл для зачисления в группу составляет 40 баллов**

### Избранный вид спорта – спортивные единоборства - бокс

Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо сдать контрольные нормативы (упражнения).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Балл
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	10
Выносливость	Бег 3000м (не более 15,17 с)	10
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз)	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	10

**Минимальный балл для зачисления в группу составляет 30 баллов.**

*Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическим видам спорта, скоростно-силовым и многоборью.*

### Избранный вид спорта – легкая атлетика

Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо сдать контрольные нормативы (упражнения).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения			
	Юноши	Балл	Девушки	Балл
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	10	Бег на 20 м (не более 4,4 с)	10
	Челночный бег 3х10 (не более 9,5с)	10	Челночный бег 3х10 (не более 9,8с)	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	10	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	10
	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 30 прыжков)	10	Прыжки через скакалку в течение 30с (не менее 40 прыжков)	10

**Минимальный балл для зачисления в группу составляет 30 баллов.**