

# **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**для поступающих в МБУ ДО «Илекская ДЮСШ»**

**на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе  
по видам спорта: футбол, волейбол, лыжные гонки, борьба самбо,  
вольная борьба, лёгкая атлетика**

## СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания по видам спорта: волейбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, вольная борьба, гиревой спорт проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к этапу начальной подготовки первого года обучения.

Для поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения проводится вступительное испытание - «Общая физическая подготовка».

### СИСТЕМА ОЦЕНКИ

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). По итогам всех вступительных испытаний баллы, полученные на каждом вступительном испытании, суммируются.

. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по видам спорта: футбол, волейбол, лыжные гонки, борьба самбо, вольная борьба, лёгкая атлетика

### **Программа вступительных испытаний для поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения**

<b>Контрольное упражнение (тест)</b>	<b>Что оценивается</b>
<b>«Общая физическая подготовка»</b>	
Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Челночный бег 3x10м (сек)	Скоростные и координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц ног
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (раз)	Координационные способности
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	Силовая выносливость
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса

## КОНТРОЛЬНО - НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

*Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап  
начальной подготовки первого года обучения*

Нормативы	Оценка выполнения норматива в баллах					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м. (сек.)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (раз)	15	13	11	15	13	11
Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,5	10,4	10,8	9,9	11,0	11,4
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	12	6	4	10	5	3
Сгибание и разгибание рук (раз)	16	12	9	12	9	5

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

### *Контрольные упражнения по общей физической подготовке*

#### **Бег 30 метров**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

#### **Челночный бег 3x10 метров**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается её рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь её рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

### **Прыжок в длину с места**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

*Система оценок:* фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

### **Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

При выполнении данного упражнения важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя боком к скамейке, необходимо сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. Ребёнок, в момент прыжка, должен «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку.

### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине**

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников 1-3 ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников, поступающих на дополнительную предпрофессиональную программу на этап начальной подготовки 1 года обучения – 110 см.

Для того, чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.

Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

*Система оценок:* Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

*Ошибки:* 1. Подтягивание с рывками или прогибанием туловища;

2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП
4. одновременное сгибание рук.