

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Спортивная школа №1"
(МБУ ДО СШ №1)

Красноярский край, ЗАТО Железногорск, г. Железногорск

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 25.04.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУ ДО СШ №1
от 26.04.2023 № 17-ПД

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

**индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО СШ №1 на обучение
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
по виду спорта «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Красноярский край
ЗАТО Железногорск, г. Железногорск
2023

1. Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО СШ №1, включая учащихся, проходящих процедуру восстановления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – поступающие), проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных настоящей Программой.

Для поступающих на этап начальной подготовки вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения

по общей физической подготовке: бег 30 м, челночный бег 3 x 10 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (далее - отжимание), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (далее – наклон вперед), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (далее – прыжок в длину с места);

по специальной физической подготовке: бег на 800 м, прыжок в высоту с места.

Для поступающих в Учреждение из других образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности (перевод) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения

по общей физической подготовке: бег 60 м, челночный бег 3 x 10 м, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (далее – поднимание туловища) (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (далее – подтягивание) (юноши);

по специальной физической подготовке: бег на 800 м, тройной прыжок в длину с места (далее – тройной прыжок с места), прыжок в высоту с места.

Для поступающих в Учреждение из других образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности (перевод) на этап совершенствования спортивного мастерства вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения

по общей физической подготовке: бег 100 м, челночный бег 3 x 10 м, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднимание туловища (девушки), подтягивание (юноши), бег 6 мин.;

по специальной физической подготовке: тройной прыжок с места, прыжок в высоту с места.

2. Система оценки

При проведении индивидуального отбора поступающих применяется балльная система оценки.

Каждый результат выполненного контрольного упражнения (тест) вступительного испытания оценивается от 1 до 3 баллов.

Контрольное упражнение считается выполненным, если его оценочный балл не ниже «1». В случае невыполнения контрольного упражнения (теста) вступительного испытания выставляется 0 баллов. Поступающий, получивший 0 баллов за результат контрольного упражнения, считается не прошедшим индивидуальный отбор.

По итогам всех вступительных испытаний определяется общий балл, полученный путём суммирования баллов за каждое контрольное упражнение.

Минимальный общий балл («проходной балл») по итогам всех вступительных испытаний составляет:

- этап начальной подготовки – 7;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 8;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 8.

В соответствии с набранными поступающими «проходными баллами» приёмная комиссия составляет пофамильный список-рейтинг поступающих.

Количество мест для поступления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» определяется в соответствии с

муниципальным заданием на оказание муниципальной услуги за счет местного бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

В случае возникновения спорного вопроса при зачислении поступающих на бюджетные места при равенстве «проходного балла» у поступающих, прошедших индивидуальный отбор, для определения места в списке-рейтинге применяется рейтинговая система оценки результатов тестирования в отношении суммы мест, занятых в каждом контрольном испытании. Рейтинг среди таких поступающих выстраивается по сумме мест от наибольшей к наименьшей.

Далее, если спорный вопрос не решился, применяется рейтинговая система в отношении результата в контрольном упражнении

на этапе начальной подготовки - «бег 30 м»,

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «бег 60 м»,

на этапе совершенствования спортивного мастерства – «бег 100 м».

Оценке подлежат результаты, которые поступающие показали во время выполнения индивидуального отбора по вышеуказанным тестам. Дополнительно, т.е. ещё раз, контрольное упражнение не выполняется. Поступающие ранжируются по результату от наибольшего к наименьшему.

3. Методические указания к выполнению контрольных упражнений

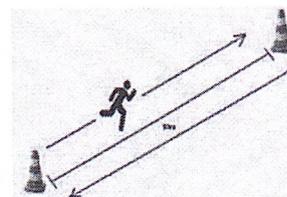
Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

- 1) *Бег 30 м, 60 м, 100 м.* Проводится по дорожкам стадиона. Выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Дистанция преодолевается строго по своей беговой дорожке. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

- 2) *Челночный бег 3 x 10 м.* Выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». По команде «Марш!» тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя. Финишный результат регистрируется с точностью до 0,1 секунды. Разрешается только одна попытка.



Ошибки:

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке допускается вторая попытка.

- 3) *Отжимание.* Проводится с применением «контактной платформы». ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Сгибая руки, необходимо коснуться «контактной платформы», затем, разгибая руки, вернуться в ИП. Судья ведет по нарастающей счёт количества правильно выполненных отжиманий, фиксируемых с использованием «контактной платформы». Счет объявляется в момент возвращения участника в ИП. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 0,5 сек. в ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью платформы;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4) *Наклон вперед.* Выполняется стоя на гимнастической скамье из ИП: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. После команды судьи «Можно!» выполняются два предварительных наклона вперед, на третьем наклоне скольжением пальцами рук по линейке фиксируется результат в течение 3 секунд. Результат определяется от уровня гимнастической скамьи при наклоне туловища вперед (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 3 секунд.

5) *Прыжок в длину с места.* Проводится на нескользкой поверхности. ИП: ноги на ширине плеч, носки ног перед стартовой линией (линией отталкивания). Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Толчком двумя ногами и махом рук снизу-вверх выполняется прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. 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. Записывается лучший результат из трёх попыток.

Ошибки:

- заступ за стартовую линию (в случае заступа попытка не засчитывается, дополнительные попытки не предоставляются);
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

6) *Поднимание туловища.* Выполняется лежа на спине на гимнастическом мате из ИП: руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполнение упражнения (начало и окончание) ограничивается командами судьи. Судья по команде «Можно!» включает секундомер, сообщает о текущем времени «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «Время!» и одновременно останавливает секундомер. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений. Разрешается только одна попытка.

Для выполнения контрольного упражнения создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

7) *Подтягивание.* Выполняется из ИП: вис хватом сверху на высокой перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в ИП, продолжает выполнение упражнения. Судья ведет по нарастающей счёт количества правильно выполненных подтягиваний. Счет объявляется в момент возвращения участника в ИП. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- неполное выпрямление рук в ИП;
- одновременное сгибание рук.

- 8) *Бег 6 минут.* Бег проводится на дорожке стадиона. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Судья по команде «Марш» включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый участник пробегает максимальное для него расстояние. Судья сообщает о текущем времени «Осталось 3 минуты!», «Осталось 2 минуты!», «Осталась 1 минута!», по завершении шести минут подаётся команда «Стоп. Время!», после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды. Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи. В протоколе фиксируется количество метров, преодоленных участником за 6 минут с точностью до метра. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- заступ за линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

- 1) *Бег на 800 м.* Бег проводится на дорожке стадиона. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- заступ за линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

- 2) *Тройной прыжок с места.* Проводится на ровной нескользкой поверхности. ИП: ноги на ширине плеч, носки ног перед стартовой линией (линией отталкивания). Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Упражнение начинается отталкиванием с двух ног и махом рук снизу-вверх. После отталкивания выполняются прыжки с ноги на ногу, последнее приземление на две ноги. 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. Записывается лучший результат из трёх попыток.

Ошибки при отталкивании от стартовой линии:

- заступ за стартовую линию (в случае заступа попытка не засчитывается, дополнительные попытки не предоставляются);
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

- 3) *Прыжок в высоту с места.* В центре «стартовой площадки» (обозначенной квадратом 50х50 см) на полу закрепляется зажимная скоба. ИП: Участник располагается на «стартовой площадке»; его стопы находятся по обеим сторонам зажима на расстоянии 5 см от него. Он надевает резиновый пояс, к которому прикреплена измерительная лента; второй конец ее протягивается под зажимом, и измерительная лента туго натягивается. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Из полуприседа толчком двумя ногами и махом рук снизу-вверх выполняется максимальный прыжок вверх, при этом измерительная лента тянется на высоту прыжка. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Записывается лучший результат из двух попыток.



Ошибки:

- заступ при приземлении за «стартовую площадку»;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно;
- прогибание туловища после отталкивания.

4. Контрольно-нормативные требования для зачисления поступающих на этапы спортивной подготовки

Для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки: контрольные нормативы (таблица № 1).

Для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): контрольные нормативы (таблица № 2). Предъявляются минимальные требования к уровню спортивной квалификации - спортивные разряды:

УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
3 юн.	2 юн.	1 юн.	III	II

Для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства: контрольные нормативы (таблица № 3). Предъявляются минимальные требования к уровню спортивной квалификации – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России».

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Год обучения	Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка	
		Бег 30 м	Челночный бег 3 x 10 м	Отжимание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед	Прыжок в высоту с места	Бег 800 м
ДЕВУШКИ								
НП-1	3	6,5	9,9	8	125	+7	25	6.00
	2	6,8	10,3	6	115	+5	20	6.30
	1	7,1	10,6	4	105	+3	15	7.00
НП-2	3	6,2	9,6	12	135	+9	26	5.30
	2	6,5	10,0	9	125	+7	23	6.10
	1	6,8	10,4	6	115	+5	20	6.50
НП-3	3	5,9	9,4	15	150	+10	30	4.50
	2	6,2	9,8	12	135	+8	26	5.30
	1	6,5	10,2	9	125	+6	23	6.10
ЮНОШИ								
НП-1	3	6,3	9,7	13	130	+5	30	5.50
	2	6,6	10,0	10	120	+3	25	6.20
	1	6,9	10,3	7	110	+1	20	6.50
НП-2	3	5,9	9,3	16	145	+7	32	5.00
	2	6,3	9,6	13	130	+5	29	5.30
	1	6,7	10,0	10	120	+3	25	6.00
НП-3	3	5,5	9,0	19	160	+8	35	4.30
	2	5,9	9,3	16	145	+6	32	5.00
	1	6,3	9,6	13	130	+4	28	5.30

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Год обучения	Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений			Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка			
	Бег 60 м	Челночный бег 3 x 10 м	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Наклон вперед	Тройной прыжок с места	Прыжок в высоту с места	Бег 800 м			
УТГ-1	3	9,2	37	170	+13	490	35	4.20			
	2	11,5	32	160	+10	470	33	4.40			
	1	11,8	27	150	+7	450	30	5.00			
УТГ-2	3	10,9	39	175	+13	520	37	4.10			
	2	11,2	34	165	+10	500	35	4.30			
	1	11,5	27	155	+7	470	32	4.50			
УТГ-3	3	10,6	41	180	+13	540	40	4.00			
	2	10,9	35	170	+10	510	38	4.20			
	1	11,2	27	160	+7	490	34	4.30			
УТГ-4	3	10,2	43	190	+13	570	42	3.50			
	2	10,6	36	180	+10	540	40	4.00			
	1	10,9	27	170	+7	510	36	4.10			
УТГ-5	3	9,8	45	210	+13	600	44	3.30			
	2	10,2	37	190	+10	570	41	3.45			
	1	10,6	27	180	+7	540	37	4.00			
Год обучения	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка						
	Бег 60 м	Челночный бег 3 x 10 м	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед	Тройной прыжок с места	Прыжок в высоту с места	Бег 800 м			
1	3	4	5	6	7	8	9	10			
УТГ-1	3	8,8	6	180	+11	540	41	4.10			
	2	10,9	5	170	+8	520	38	4.30			
	1	11,2	4	160	+5	500	35	4.50			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УТИ-2	3	10,3	8,6	7	190	+11	570	44	3.50
	2	10,6	8,8	6	180	+8	550	41	4.10
	1	10,9	9,0	5	170	+5	520	38	4.30
УТИ-3	3	10,0	8,4	8	200	+11	600	47	3.30
	2	10,3	8,6	7	190	+8	570	44	3.50
	1	10,6	8,8	6	180	+5	540	40	4.10
УТИ-4	3	9,7	8,2	9	210	+11	630	49	3.15
	2	10,0	8,4	8	195	+8	600	46	3.30
	1	10,3	8,6	7	185	+5	570	43	3.50
УТИ-5	3	9,4	8,0	10	220	+11	660	51	3.00
	2	9,7	8,2	9	200	+8	630	47	3.15
	1	10,0	8,5	8	190	+5	600	44	3.30

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка		
	Бег 100 м	Челночный бег 3 x 10 м	Поднимание туловища	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед	Бег 6 мин.	Тройной прыжок с места	Прыжок в высоту с места
ДЕВУШКИ									
3	13,5	7,9	46		230	+15	1350	670	45
2	14,5	8,2	38		220	+12	1300	660	42
1	15,5	8,5	27		210	+10	1250	650	38
ЮНОШИ									
3	12,8	7,4		14	240	+12	1520	720	52
2	13,4	7,7		12	235	+9	1460	710	48
1	14,0	8,0		10	225	+7	1400	700	45