

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

Красноярский край, ЗАТО Железнодорожск, г. Железнодорожск

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 дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «КИКБОКСИНГ»**

Красноярский край
ЗАТО Железнодорожск, г. Железнодорожск
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 «кикбоксинг» (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, бег 1000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание в висе на низкой перекладине 90 см (девочки), сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Для поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения:

по общей физической подготовке (далее – ОФП) – бег 60 м, бег 3000 м (юноши), бег 2000 м (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе на низкой перекладине 90 см (девушки), сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине;

по специальной физической подготовке (далее – СФП) – выполнение поперечного шпагата, толчок набивного мяча весом 3 кг, количество ударов по воздуху руками за 8 секунд, нанесение ударов по воздуху за 1,5 минуты руками и ногами.

Для поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства вступительные испытания включают в себя контрольные упражнения:

по общей физической подготовке (далее – ОФП) – бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» из виса на перекладине;

по специальной физической подготовке (далее – СФП) – выполнение поперечного шпагата, толчок набивного мяча весом 4,5 кг, количество ударов по боксерской группе руками за 10 секунд, нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 минуты руками и ногами.

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, полученных за каждое контрольное упражнение.

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

- этап начальной подготовки – 5;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 10;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 10.

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 «кикбоксинг» 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 на бюджетные места поступающих на этапе начальной подготовки и поступающих в Учреждение из других образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности (перевод) на этапе совершенствования спортивного мастерства 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. Если спорный вопрос не решился, применяется рейтинговая система в отношении результата в контрольном упражнении «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу». Оценке подлежат результаты, которые поступающие показали во время выполнения индивидуального отбора по вышеуказанному тесту. Дополнительно, т.е. ещё раз, контрольное упражнение не выполняется. Поступающие ранжируются по результату от наибольшего к наименьшему.

При возникновении спорного вопроса при зачислении на бюджетные места поступающих в Учреждение из других образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности (перевод) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при равенстве «проходного балла» у поступающих, прошедших индивидуальный отбор, для определения места в списке-рейтинге преимущество имеют поступающие, имеющие более высокий спортивный разряд. Если спорный вопрос не решился, применяется рейтинговая система в отношении результата в контрольном упражнении «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу». Оценке подлежат результаты, которые поступающие показали во время выполнения индивидуального отбора по вышеуказанному тесту. 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 на 30 м (60, 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) *Бег на 1000 м (2000, 3000 м)*. Бег проводится на дорожке стадиона. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Время фиксируется с точностью до 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.

- 3) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее - 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) *Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (далее – прыжки в длину с места)*. Проводятся 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.

- 5) *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*. ИП: вис лежа 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 перекладины - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф перекладины хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком 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 прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- неполное выпрямление рук ИП;
- разновременное сгибание рук.
- сгибание ног в коленном суставе.

- 6) *Подтягивание из виса на высокой перекладине*. Выполняется из ИП: вис хватом сверху, 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;
- разновременное сгибание рук.

- 7) *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (далее – 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 мин., 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.

- 8) *Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (далее – наклон вперед из положения стоя)*. Выполняется стоя на гимнастической скамье из ИП: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Упражнение выполняется 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:

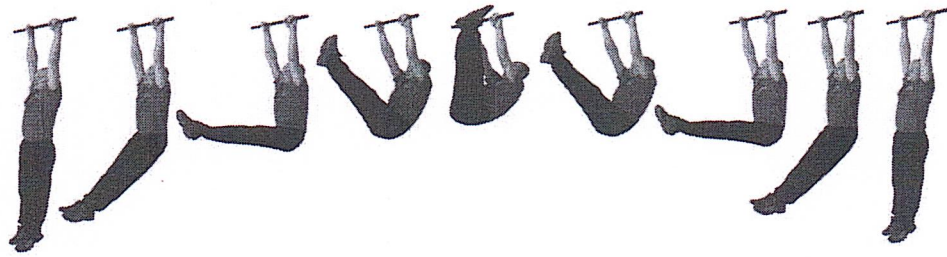
- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 3 секунд.

- 9) *Поднимание выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» из виса на перекладине (далее – поднимание ног)*. Выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Из ИП поднять ноги в положение «высокий угол» (окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой) и опустить их в ИП. Разрешается разводить ноги до ширины плеч. Судья ведет по нарастающей счёт количества правильно выполненных движений. Счет объявляется в момент возвращения участника в ИП. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

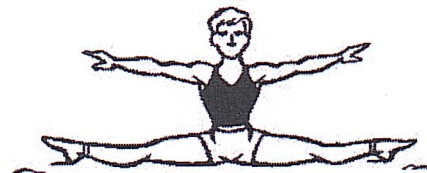
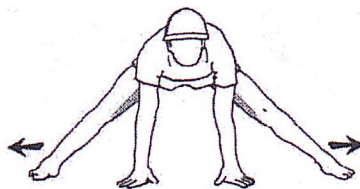
- поднимание ног с рывками или с прогибанием туловища;

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- неполное выпрямление рук в ИП;



Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

- 1) *Выполнение поперечного шпагата.* Выполняется на ровной поверхности из ИП: упор присев. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Сохраняя упор руками, поднять таз, максимально развести ноги в стороны, постепенно отпуская таз. Ноги в коленях выпрямлены. Таз и стопы должны находиться на одной линии. Если не получилось коснуться пола пахом, остаться в напряженном состоянии на 5-10 секунд. Измерение результат проводится от линии паха до пола в сантиметрах с точностью до 1 см. Отрицательный поперечный шпагат - угол между стопами составляет больше 180 градусов. Для его выполнения одна нога помещается на возвышенность в поперечном положении, и таз провисает над полом, увеличивая амплитуду. Разрешается только одна попытка.



- 2) *Толчок набивного мяча весом 3 (4,5 кг).* ИП: боевая стойка. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Толчок выполняется левой или правой рукой. Техника выполнения упражнения соответствует технике выполнения прямого удара рукой. Результаты измеряются в сантиметрах с точностью до 1 см. Записывается лучший результат из двух попыток.
- 3) *Количество ударов по воздуху руками за 8 секунд.* Выполняется из ИП: фронтальная стойка кикбоксера. Выполнение упражнения (начало и окончание) ограничивается командами судьи. Фиксируется количество ударов руками (оперкот) по воздуху в течение 8 секунд. Разрешается только одна попытка.
- 4) *Нанесение ударов по воздуху за 1,5 минуты руками и ногами.* Выполняется из ИП: боевая стойка. Выполнение упражнения (начало и окончание) ограничивается командами судьи. Судья по команде «Можно!» включает секундомер, сообщает о текущем времени «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «Время!» и одновременно останавливает секундомер. Фиксируется количество ударов руками и ногами в течение 1,5 минут. Разрешается только одна попытка.
- 5) *Нанесение ударов по боксерской груше руками за 10 секунд.* Выполняется из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки). Выполнение упражнения (начало и окончание) ограничивается командами судьи. Фиксируется количество

нанесенных руками ударов по боксерской груше в течение 10 секунд. Разрешается только одна попытка.

Упражнение выполняется в боксерских перчатках.

- 6) *Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 минуты руками и ногами.* Выполняется из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки). Выполнение упражнения (начало и окончание) ограничивается командами судьи. Судья по команде «Можно!» включает секундомер, сообщает о текущем времени «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «Время!» и одновременно останавливает секундомер. Во время выполнения упражнения должно быть проведено не менее 6 ударов ногами. Фиксируется количество нанесенных ударов руками и ногами по мешку в течение 2 минут. Разрешается только одна попытка.

Упражнение выполняется в спортивной экипировке: боксерские перчатки, щитки защитные для голени, футы защитные.

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

Таблица № 1

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка						
Год обучения	Оценочный балл выполнения контрольных упражнений	Бег 30 м	Наклон вперед из положения стоя	Отжимание	Подтягивание на перекладине*	Бег 1000 м
ДЕВУШКИ						
НП-1	3	6.2	+5	10	12	7.30
	2	6.3	+4	9	11	7.40
	1	6.4	+3	8	10	7.50
НП-2	3	6.0	+6	15	17	7.20
	2	6.1	+5	14	16	7.30
	1	6.2	+4	13	15	7.40
НП-3	3	5.6	+7	15	17	6.05
	2	6.0	+5	14	16	6.35
	1	6.2	+4	13	15	7.30
ЮНОШИ						
НП-1	3	6.0	+3	15	7	6.20
	2	6.1	+2	13	6	6.25
	1	6.2	+1	12	5	6.30
НП-2	3	5.8	+5	24	12	6.00
	2	5.9	+4	23	11	6.05
	1	6.0	+3	22	10	6.10
НП-3	3	5.2	+6	25	12	4.15
	2	5.4	+4	23	11	5.10
	1	6.0	+3	22	10	6.10

* Упражнение подтягивание на перекладине юноши выполняют из виса на высокой перекладине, девушки из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Таблица № 2

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

Год обучения	Оценочный балл выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка				
		Бег 60 м	Подъем туловища за 1 мин.	Прыжки в длину с места	Подтягивание на перекладине*	Отжимание	Бег 2000/3000 м	Выполнение поперечного шпагата	Толчок набивного мяча 3 кг	Кол-во ударов руками по воздуху 8 сек.	Нанесение ударов по воздуху 1,5 мин.
ДЕВУШКИ											
УТГ-1,2	3	9.9	44	170	24	18	11.20	8	5.00	40	100
	2	10.0	43	165	23	17	11.25	9	4.70	39	95
	1	10.1	42	160	22	16	11.30	10	4.50	38	90
УТГ-3-4	3	9.9	44	170	24	18	11.20	8	5.50	40	100
	2	10.0	43	165	23	17	11.25	9	5.00	39	95
	1	10.1	42	160	22	16	11.30	10	4.50	38	90
УТГ-5	3	9.9	45	170	24	20	11.20	8	5.50	40	100
	2	10.0	43	165	23	18	11.25	9	5.00	39	95
	1	10.1	42	160	22	16	11.30	10	4.50	38	90
ЮНОШИ											
УТГ-1,2	3	8.6	52	190	16	44	12.30	13	7.00	54	130
	2	8.7	51	185	15	43	12.35	14	6.80	53	125
	1	8.8	50	180	14	42	12.40	15	6.50	52	120
УТГ-3	3	8.6	55	190	16	44	12.30	13	7.00	54	130
	2	8.7	52	185	15	43	12.35	14	6.80	53	125
	1	8.8	50	180	14	42	12.40	15	6.50	52	120
УТГ-4	3	8.6	55	190	16	45	12.30	13	7.00	54	130
	2	8.7	52	185	15	43	12.35	14	6.8	53	125
	1	8.8	50	180	14	42	12.40	15	6.5	52	120
УТГ-5	3	8.6	55	190	16	46	12.30	13	7.50	54	130
	2	8.7	52	185	15	44	12.35	14	7.00	53	125
	1	8.8	50	180	14	42	12.40	15	6.50	52	120

* Упражнение «подтягивание на перекладине» юноши выполняют из виса на высокой перекладине, девушки из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

** Бег 2000 м сдают девушки, бег 3000 м – юноши.

Таблица № 3.

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Оценочный балл выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка				
	Бег 100 м	Поднимание ног	Прыжки в длину с места	Подтягивание на высокой перекладине	Отжимание	Бег 3000 м	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	Толчок набивного мяча 4,5 кг	Кол-во ударов руками по груше 10 сек.	Нанесение ударов по груше за 2 мин. руками и ногами
ДЕВУШКИ										
3	16.0	12	195	10	35	13.50	-2	6.00	52	125
2	16.5	11	190	9	32	13.55	-1	5.50	50	120
1	16.8	10	185	8	30	14.00	0	5.00	48	116
ЮНОШИ										
3	13.8	22	220	22	60	12.10	1	8.00	64	125
2	13.9	21	215	21	57	12.15	3	7.50	63	123
1	14.0	20	210	20	55	12.20	5	7.00	62	121