

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 «КОНЬКОБЕЖНЫЙ 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 «конькобежный 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, бег 60 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 из положения стоя), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (далее – прыжок в длину с места);

по специальной физической подготовке: тройной прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками (далее – прыжок вверх с места), бег на 2000 м.

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 30 м, бег 60 м, бег 1500 м, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, отжимание;

по специальной физической подготовке: бег 3000 м (юноши), бег на 1000 м (девушки), тройной прыжок в длину 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 30 м, бег 60 м, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, отжимание;

по специальной физической подготовке: бег 3000 м (юноши), бег на 2000 м (девушки).

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 – 9;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 8;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 6.

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 «конькобежный 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 «бег на 30 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

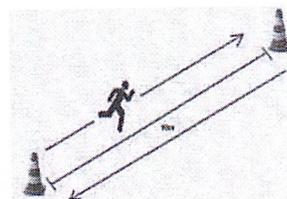
Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

- 1) *Бег 30 м (60 м)*. Проводится по дорожкам стадиона (легкоатлетического манежа). Выполняется из положения высокого старта после команды «Марш!». Дистанция преодолевается строго по своей беговой дорожке. Финишное время фиксируется 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. Финишное время фиксируется 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 из положения стоя на гимнастической скамье.* 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) *Бег на 1500 м.* Бег проводится на дорожке стадиона или любой ровной местности. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Финишное 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.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

- 1) *Бег на 1000, 2000, 3000 м.* Бег проводится на дорожке стадиона или любой ровной местности. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш». Финишное время фиксируется с точностью до секунды. Разрешается только одна попытка.

Для зачисления на этап начальной подготовки участнику ставится задача при выполнении упражнения «бег на 2000 м» преодолеть дистанцию без остановки. Финишное время при этом не фиксируется.

Ошибки:

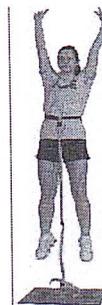
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- заступ за линию бровки с левой стороны, что приводит к сокращению дистанции;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

- 1) *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.

- 2) *Прыжок вверх с места.* В центре «стартовой площадки» (обозначенной квадратом 50x50 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	Бег 60 м	Челночный бег 3 x 10 м	Отжимание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Тройной прыжок с места	Прыжок вверх с места	Бег 2000 м		
ДЕВУШКИ												
НП-1	3	6,2	11,8	9,5	7	140	+5	490	19	-		
	2	6,3	12,1	9,7	6	130	+4	480	17	-		
	1	6,4	12,4	9,9	5	120	+3	470	15	Без учета времени		
НП-2	3	6,0	11,6	9,1	9	150	+7	510	21	-		
	2	6,1	11,8	9,3	8	140	+6	500	19	-		
	1	6,2	12,0	9,5	7	130	+5	490	17	Без учета времени		
НП-3	3	5,8	10,9	8,7	10	160	+8	520	23	-		
	2	5,9	11,2	8,9	9	150	+7	510	21	-		
	1	6,0	11,5	9,1	8	140	+5	500	19	Без учета времени		
ЮНОШИ												
НП-1	3	5,8	11,3	9,2	16	150	+4	500	24	-		
	2	6,0	11,6	9,4	13	140	+3	490	22	-		
	1	6,2	11,9	9,6	10	130	+2	480	20	Без учета времени		
НП-2	3	5,6	10,9	8,9	19	160	+6	520	27	-		
	2	5,8	11,2	9,1	16	150	+5	510	25	-		
	1	6,0	11,5	9,3	13	140	+4	500	23	Без учета времени		
НП-3	3	5,4	10,5	8,5	22	170	+7	540	30	-		
	2	5,6	10,7	8,8	18	160	+6	530	28	-		
	1	5,8	10,9	9,1	16	150	+5	520	26	Без учета времени		

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 30 м	Бег 60 м	1500 м	Отжимание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Тройной прыжок с места	Бег 1000 м
ДЕВУШКИ									
УТГ-1	3	5,6	10,6	8,19	11	155	+8	535	4,20
	2	5,7	10,8	8,23	10	150	+7	525	4,25
	1	5,8	10,9	8,29	9	145	+6	515	4,30
УТГ-2	3	5,5	10,2	8,10	12	160	+9	540	4,10
	2	5,6	10,4	8,14	11	155	+8	535	4,15
	1	5,7	10,6	8,19	10	150	+7	525	4,20
УТГ-3	3	5,3	9,9	7,58	13	170	+11	560	4,00
	2	5,4	10,0	8,03	12	165	+10	550	4,05
	1	5,5	10,2	8,10	11	160	+9	540	4,10
УТГ-4	3	5,1	9,7	7,47	14	180	+13	575	3,50
	2	5,2	9,8	7,54	13	175	+12	565	3,55
	1	5,3	10,0	7,58	12	170	+11	555	4,00
УТГ-5	3	5,0	9,6	7,39	15	190	+15	590	3,40
	2	5,1	9,7	7,43	14	180	+14	580	3,45
	1	5,2	9,8	7,47	13	175	+13	570	3,50

Год обучения	Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка		
		Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 1500 м	Отжимание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Тройной прыжок с места	Бег 3000 м
ЮНОШИ									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УТГ-1	3	5,3	9,9	7,45	22	170	+7	550	12,30
	2	5,4	10,1	7,55	20	165	+6	540	12,45
	1	5,5	10,4	8,05	18	160	+5	530	13,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УПГ-2	3	5,1	9,5	7,35	24	180	+8	570	12,15
	2	5,2	9,7	7,45	22	175	+7	560	12,30
	1	5,3	10,0	7,55	20	170	+6	550	13,00
УПГ-3	3	4,9	9,1	7,25	27	190	+9	590	12,00
	2	5,0	9,3	7,35	25	185	+8	580	12,15
	1	5,1	9,6	7,45	23	180	+7	570	13,00
УПГ-4	3	4,7	8,7	7,10	31	205	+10	610	11,40
	2	4,8	8,9	7,20	29	200	+9	600	12,00
	1	4,9	9,2	7,35	27	190	+8	580	13,00
УПГ-5	3	4,6	8,3	6,50	36	215	+11	630	11,20
	2	4,7	8,5	7,05	34	205	+10	620	11,45
	1	4,8	8,8	7,25	31	200	+9	600	13,00

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка				Отжимание	Наклон вперед из положения стоя	Специальная физическая подготовка
	Бег 30 м	Бег 60 м	Прыжок в длину с места				
ДЕВУШКИ							
3	4,7	9,2	200	21	+17	11.00	Бег 2000 м
2	4,8	9,4	190	18	+16	11.20	
1	5,0	9,6	180	15	+15	11.40	
Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка				Отжимание	Наклон вперед из положения стоя	Специальная физическая подготовка
	Бег 30 м	Бег 60 м	Прыжок в длину с места				
ЮНОШИ							
3	4,4	7,8	235	40	+13	11.10	Бег 3000 м
2	4,5	8,0	225	38	+12	12.20	
1	4,7	8,2	215	36	+11	12.50	