

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 «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

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 «лыжные гонки» (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 60 м, бег 1000 м, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (далее – поднимание туловища), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (далее – прыжок в длину 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 100 м, бег 100 м, прыжок в длину с места;

по специальной физической подготовке: бег на лыжах 3 км (классический стиль), бег на лыжах 3 км (свободный стиль).

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 3000 м (юноши), бег 2000 м (девушки);

по специальной физической подготовке: бег на лыжах 5 км (классический стиль), бег на лыжах 5 км (свободный стиль) – девушки; бег на лыжах 10 км (классический стиль), бег на лыжах 10 км (свободный стиль) – юноши.

При переводе учащегося в бесснежный период вступительные испытания по специальной физической подготовке для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка», при наличии подтверждающего документа возможен учет результата соревнований по соответствующей дисциплине в предыдущем сезоне, либо результата сдачи контрольно-переводных нормативов в образовательной организации физкультурно-спортивной направленности, из которой спортсмен переводится.

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 – 4;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3.

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 «лыжные гонки» 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, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «бег 1000 м»,

на этапе совершенствования спортивного мастерства – «бег 2000 м (девушки)», «бег 3000 м (юноши)».

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 60 м, 100 м.* Проводится по дорожкам стадиона. 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) *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 одновременно.

- 3) *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.

- 4) *Бег на 1000 м, 2000 м, 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.

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 лыжах 3 км, 5 км, 10 км.* Упражнение выполняется на лыжных трассах. Лыжная гонка проводится с отдельным стартом. По команде «На старт!» участник занимает место перед линией старта, расположив ступни позади стартовой линии и оставаясь неподвижным до получения стартовой команды. Палки должны стоять неподвижно перед стартовой линией. Начало движения после команды «Марш!». Участник считается финишировавшим, когда его нога пересекает финишную линию носком ботинка. Финишное время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Участники, которых обгоняют, должны уступить лыжню по первому требованию.

В лыжной гонке классическим стилем участники должны использовать только классический стиль.

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.	III	II	I

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			
		Бег 60 м	Бег 1000 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища за 1 мин.
ДЕВУШКИ					
НП-1	3	11,6	6.20	140	35
	2	11,8	6.40	135	30
	1	12,0	7.00	130	25
НП-2	3	11,2	5.40	150	40
	2	11,4	6.00	145	35
	1	11,6	6.20	140	30
НП-3	3	10,8	4.40	160	45
	2	11,0	5.10	150	40
	1	11,2	5.40	145	35
ЮНОШИ					
НП-1	3	11,0	5.50	155	40
	2	11,3	6.10	150	35
	1	11,5	6.30	140	30
НП-2	3	10,6	5.00	160	45
	2	10,8	5.20	155	40
	1	11,0	5.50	150	35
НП-3	3	10,3	4.20	170	55
	2	10,5	4.50	160	45
	1	10,7	5.20	155	40

**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 100 м	Прыжок в длину с места	Бег 1000 м	Лыжная гонка 3 км (классический стиль)	Лыжная гонка 3 км (свободный стиль)
ДЕВУШКИ						
УТГ-1	3	16,4	170	4.05	14.40	13.50
	2	16,6	165	4.10	15.00	14.10
	1	16,8	155	4.15	15.20	14.30
УТГ-2	3	16,0	175	3.55	14.00	13.10
	2	16,2	170	4.00	14.20	13.30
	1	16,4	165	4.05	14.40	13.50
УТГ-3	3	15,6	185	3.45	13.00	12.30
	2	15,8	180	3.50	13.20	12.50
	1	16,0	175	3.55	13.40	13.10
УТГ-4	3	15,2	195	3.35	12.20	11.50
	2	15,4	190	3.40	12.40	12.10
	1	15,6	180	3.45	13.00	12.30
УТГ-5	3	14,8	205	3.30	11.40	11.10
	2	15,0	195	3.35	12.00	11.30
	1	15,2	185	3.40	12.20	11.50
ЮНОШИ						
УТГ-1	3	15,6	180	3.50	13.40	12.20
	2	15,8	175	3.55	14.00	12.40
	1	16,0	170	4.00	14.20	13.00
УТГ-2	3	15,2	190	3.40	13.00	11.40
	2	15,4	185	3.45	13.20	12.00
	1	15,6	180	3.50	13.40	12.20
УТГ-3	3	14,8	200	3.30	12.20	11.00
	2	15,0	195	3.35	12.40	11.20
	1	15,2	190	3.40	13.00	11.40
УТГ-4	3	14,4	210	3.20	11.40	10.20
	2	14,6	205	3.25	12.00	11.40
	1	14,8	200	3.30	12.20	11.00
УТГ-5	3	14,0	220	3.10	11.00	9.40
	2	14,2	215	3.15	11.20	10.00
	1	14,4	210	3.25	11.40	10.20

**Контрольные нормативы для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства**

Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	
	Бег 2000 м	Лыжная гонка 5 км (классический стиль)	Лыжная гонка 5 км (свободный стиль)
ДЕВУШКИ			
3	8.15	17.00	16.20
2	8.25	17.20	16.40
1	8.35	17.40	17.00
Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	
	Бег 3000 м	Лыжная гонка 10 км (классический стиль)	Лыжная гонка 10 км (свободный стиль)
ЮНОШИ			
3	9.20	30.20	27.50
2	9.30	30.40	28.10
1	9.40	31.00	28.30