

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 дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
по виду спорта «ПОЛИАТЛОН»**

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 «полюатлон» (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), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (далее – поднимание туловища), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (далее – прыжок в длину с места);

по специальной физической подготовке: наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, бег на 500 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 60 м, бег 1500 м, челночный бег 3 x 10 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, отжимание (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (далее – подтягивание) (юноши), метание мяча весом 150 г;

по специальной физической подготовке:

для спортивных дисциплин «2-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «4-борье с лыжной гонкой»: лыжная гонка 2 км (девушки), лыжная гонка 3 км (юноши);

для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»: лыжероллерная гонка 3 км (юноши), лыжероллерная гонка 2 км (девушки).

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 60 м, бег 3000 м (юноши), бег 2000 м (девушки), челночный бег 3 x 10 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, отжимание (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (далее – подтягивание) (юноши);

по специальной физической подготовке:

для спортивных дисциплин «2-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «4-борье с лыжной гонкой»: лыжная гонка 5 км (юноши), лыжная гонка 3 км (девушки);

для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»: лыжероллерная гонка 5 км (юноши), лыжероллерная гонка 3 км (девушки).

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 – 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 «полиатлон» 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 решен, применяется рейтинговая система в отношении результата в контрольном упражнении

на этапе начальной подготовки - «бег 500 м»,

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «бег 1500 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 30 м (60 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.

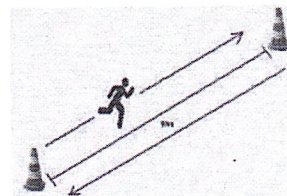
Ошибки:

- 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) *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) *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 15 секунд!», «Время!» и одновременно останавливает секундомер. Участник выполняет максимальное количество подниманий за

30 секунд, 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 на 1500 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.

- 9) *Метание мяча.* Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо» в сектор шириной 15 м. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Измеряются и фиксируются результаты всех удачных попыток. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Разрешается три попытки. Вес мяча – 150 г.

Ошибки:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

- 1) *Бег на 500 м.* Бег проводится на дорожке стадиона или любой ровной местности. Бег выполняется из положения высокого старта после команды «Марш!». Время фиксируется с точностью до 0,1 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) *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.* Выполняется стоя на полу из ИП: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. После команды судьи «Можно!» выполняются два предварительных наклона вперед, при третьем наклоне участник касается пола пальцами или ладонями рук и удерживает касание в течение 3 секунд. Результатом считается зафиксированное судьей касание пола двумя руками. Разрешается только одна попытка.

Ошибки:

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

- 3) *Лыжная гонка 2 км, 3 км, 5 км.* Упражнение выполняется на лыжных трассах. Лыжная гонка проводится с отдельным стартом свободным стилем. 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.

Идя позади другого спортсмена, участнику необходимо сохранять дистанцию не менее 1 м от концов его лыж до носков своих лыж. Идя впереди, по первому требованию догоняющего участника сместиться в правую сторону трассы, предоставив догоняющему возможность для обгона по левой стороне трассы.

- 4) *Лыжероллерная гонка 2 км, 3 км, 5 км.* Упражнение выполняется на асфальтовом покрытии. Гонка на лыжероллерах проводится с отдельным стартом свободным стилем. По команде «На старт!» участник занимает место перед линией старта. В момент старта переднее колесо лыжероллера участника должно находиться на линии старта. Начало движения после команды «Марш!». Результат участника определяется по пересечению передним колесом лыжероллера линии финиша. Финишное время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается только одна попытка.

Упражнение выполняется в защитной экипировке.

Идя впереди, по первому требованию догоняющего участника необходимо сместиться в правую сторону трассы, предоставив догоняющему возможность для обгона по левой стороне трассы.

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».

Таблица № 1

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	Подъем туловища за 30 сек.	Наклон вперед из положения стоя на полу	Бег 500 м
ДЕВУШКИ								
НП-1	3	6,0	9,5	10	140	18	-	2.20
	2	6,2	9,7	8	130	14	-	2.35
	1	6,4	9,9	5	120	10	1	2.50
НП-2	3	5,8	9,1	15	150	20	-	2.10
	2	6,0	9,3	11	140	16	-	2.25
	1	6,2	9,5	7	130	13	1	2.40
ЮНОШИ								
НП-1	3	5,8	9,2	16	150	20	-	2.05
	2	6,0	9,4	13	140	16	-	2.20
	1	6,2	9,6	10	130	13	1	2.35
НП-2	3	5,6	8,7	19	165	23	-	2.00
	2	5,8	9,0	16	155	20	-	2.10
	1	6,0	9,2	13	145	16	1	2.20

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	Отжимание	Прыжок в длину с места	Метание мяча	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Бег 1500 м	Лыжная гонка 2 км	Лыжероллерная гонка 2 км	
ДЕВУШКИ											
УТГ-1	3	10,0	8,7	19	165	26	+10	8.00	12.00	11.00	
	2	10,4	8,9	14	155	22	+8	8.15	13.00	12.00	
	1	10,9	9,1	9	145	18	+6	8.29	14.00	13.00	
УТГ-2	3	9,7	8,5	23	175	28	+12	7.40	11.00	10.00	
	2	10,2	8,7	18	165	24	+10	7.50	12.00	11.00	
	1	10,6	8,9	11	155	29	+7	8.00	13.00	12.00	
УТГ-3	3	9,4	8,3	27	185	31	+14	7.20	9.30	9.00	
	2	9,9	8,5	22	175	26	+12	7.30	10.30	10.00	
	1	10,3	8,7	12	160	23	+9	7.40	11.30	11.00	
УТГ-4	3	9,2	7,8	32	200	34	+15	7.00	8.30	8.00	
	2	9,6	8,1	26	185	29	+13	7.10	9.30	9.00	
	1	10,0	8,3	14	170	24	+10	7.20	10.30	10.00	

Год обучения	Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка								Специальная физическая подготовка	
		Бег 60 м	Челночный бег 3 x 10 м	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Метание мяча	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Бег 1500 м	Лыжная гонка 3 км	Лыжероллерная гонка 3 км	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ЮНОШИ											
УТГ-1	3	9,5	7,9	9	180	32	+9	7.00	14.50	13.50	
	2	9,9	8,3	6	170	29	+7	7.30	15.50	14.50	
	1	10,4	8,7	4	160	26	+5	8.05	16.50	15.50	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УТГ-2	3	9,1	7,7	10	190	35	+10	6,20	12,00	10,50
	2	9,5	8,0	8	180	32	+8	6,40	13,00	11,30
	1	9,9	8,4	6	170	29	+6	7,00	15,00	13,50
	3	8,6	7,5	12	200	38	+11	6,00	11,00	10,00
УТГ-3	2	9,1	7,8	10	190	35	+9	6,10	12,00	11,00
	1	9,5	8,1	8	180	32	+7	6,20	13,00	12,00
	3	8,2	7,2	14	210	41	+12	6,00	10,00	9,00
УТГ-4	2	8,6	7,5	12	200	38	+10	6,10	11,00	10,00
	1	9,1	7,8	10	190	35	+9	6,20	12,00	11,00

Контрольные нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка			
	Бег 60 м	Челночный бег 3 x 10 м	Прыжок в длину с места	Отжимание	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Бег 2000 м	Лыжная гонка 3 км	Лыжероллерная гонка 3 км	
ДЕВУШКИ									
3	9,2	7,6	205	50	+17	8.00	11.30	10.00	
2	9,4	7,8	190	27	+16	9.00	15.30	14.00	
1	9,6	8,0	175	15	+15	10.00	19.30	18.30	
ЮНОШИ									
Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Бег 60 м	Челночный бег 3 x 10 м	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Отжимание	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Бег 3000 м	Лыжная гонка 5 км	Лыжероллерная гонка 5 км
3	7,8	6,8	28	225	60	+15	11.00	15.00	15.00
2	8,0	7,0	20	215	48	+13	12.00	19.00	19.30
1	8,2	7,2	12	205	36	+11	13.00	27.00	26.00