

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 «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

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 «пулевая стрельба» (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 1000 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), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.;

по специальной физической подготовке: кистевая динамометрия, прыжки со скакалкой без остановки.

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 1500 м, отжимание, поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.);

по специальной физической подготовке: кистевая динамометрия, прыжки со скакалкой без остановки,

для группы спортивных дисциплин «пистолет»: удержание пистолета в позе изготочки;

для группы спортивных дисциплин «винтовка»: удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы лежа; удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы стоя.

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 2000 м, отжимание, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.;

по специальной физической подготовке: кистевая динамометрия, прыжки со скакалкой без остановки,

для группы спортивных дисциплин «пистолет»: удержание пистолета в позе изготочки; удержание пистолета в позе изготочки в течение 30 секунд, отдых 30 секунд;

для группы спортивных дисциплин «винтовка»: удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы лежа; удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы стоя, удержание винтовки в позе изготочки для стрельбы с колена.

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 – 6;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):
 для спортивных дисциплин «пистолет» – 6,
 для спортивных дисциплин «винтовка» – 7;
- этап совершенствования спортивного мастерства:
 для спортивных дисциплин «пистолет» – 7,
 для спортивных дисциплин «винтовка» – 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 «пулевая стрельба» 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 «кистевая динамометрия».

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) *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.

- 2) *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.

- 3) *Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 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.

- 4) *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.* 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.

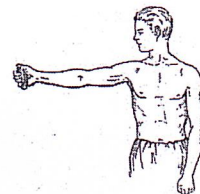
Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

- 1) *Прыжки через скакалку без остановки.* Выполняются из ИП – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Разрешается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков, выполненных без остановки и ошибок.

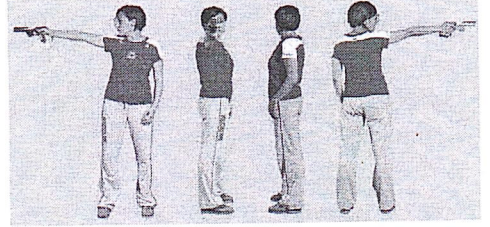
Ошибки:

- перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу);
- два прыжка на 1 вращение скакалки.

- 2) *Кистевая динамометрия.* Упражнение выполняется в положении стоя. После команды судьи «Можно!» участник берет динамометр в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают пружину динамометра. Проводятся два измерения на стрелковой руке. Фиксируется лучший результат.

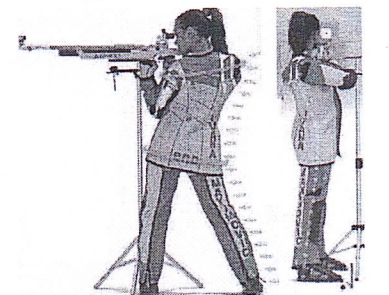
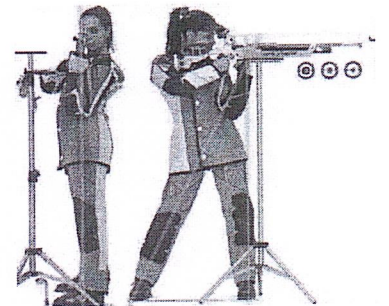


- 3) *Удержание пистолета в позе изготопки.* Выполняется на огневом рубеже. ИП - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-15 градусов по отношению к линии прицеливания, левая рука свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Упражнение считается законченным, когда рука начинает значительно уходить за пределы зоны прицеливания. Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Критерием оценки служит время удержания позы изготопки. Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается одна попытка.

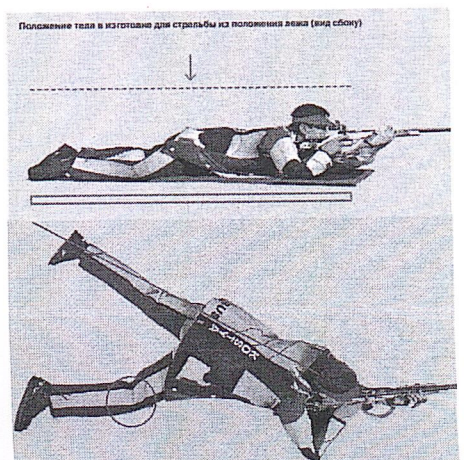


- 4) *Удержание пистолета в позе изготопки в течение 30 сек., отдых 30 сек.* Выполняется на огневом рубеже. Время удержания позы изготопки – 30 сек. - и время отдыха между выполнением упражнения – 30 сек.- ограничиваются сигналами судьи. Критерием оценки служит количество удержаний позы-изготопки течение 30 сек. в зоне прицеливания. Разрешается одна попытка.

- 5) *Удержание винтовки в позе изготопки стоя.* Выполняется на огневом рубеже. ИП – ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; туловище - все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); левая рука - подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова - лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; позвоночник - прогибается так и на столько, на сколько необходимо придать изготопке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий. Критерием оценки служит время удержания позы изготопки. Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается одна попытка. Выполняется в стрелковой форме для винтовочников.



- 6) *Удержание винтовки в позе изготопки лежа.* Винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20-30 см) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания; туловище - стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20 градусов) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги - без напряжения раскинуты в стороны, стопы



лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова - лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении. Критерием оценки служит время удержания позы изготровки. Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается одна попытка. Выполняется в стрелковой форме для винтовочников.

- 7) *Удержание винтовки в позе изготровки лежа.* Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготровка с оружием была приближена к изготровке «лежа». Левая рука – выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90 – 120 градусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень надевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскости стрельбы; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска, было направлено вдоль оси канала ствола; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении. Критерием оценки служит время удержания позы изготровки. Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Разрешается одна попытка. Выполняется в стрелковой форме для винтовочников.



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
III	III	III	II	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 1000 м	Отжимание	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Наклон вперед из положения стоя	Кистевая динамометрия	Прыжки со скакалкой без остановки
ДЕВУШКИ							
НП-1	3	6.20	7	28	+5	12,6	30
	2	6.25	6	26	+4	12,2	23
	1	6.30	5	24	+3	11,8	20
НП-2	3	6.10	9	30	+7	14,7	35
	2	6.15	8	29	+6	14,6	28
	1	6.20	7	27	+5	14,5	22
НП-3	3	6.05	11	32	+7	15,0	40
	2	6.10	10	30	+6	14,8	30
	1	6.15	8	28	+5	14,6	23
ЮНОШИ							
НП-1	3	5.50	14	32	+4	15,8	30
	2	6.00	12	30	+3	15,2	23
	1	6.10	10	27	+2	14,7	20
НП-2	3	5.40	16	36	+6	17,1	35
	2	5.45	14	34	+5	16,8	28
	1	5.50	13	32	+4	16,5	22
НП-3	3	5.35	19	38	+6	18,0	40
	2	5.40	17	36	+5	17,4	30
	1	5.45	15	33	+4	16,8	23

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 1500 м	Отжимание	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Кистевая динамометрия	Прыжки со скакалкой без остановок	Удержание винтовки в позе для стрельбы лежа	Удержание винтовки в позе для стрельбы стоя	Удержание пистолета в позе изготовки
		мин, с	кол-во раз	кол-во раз	кг	кол-во раз	мин, с	мин, с	мин, с
ДЕВУШКИ									
УТГ-1	3	8.25	12	34	16,0	45	7.20	3.30	0.40
	2	8.27	11	32	15,5	35	7.10	3.15	0.35
	1	8.29	9	30	15,0	25	7.00	3.00	0.30
УТГ-2	3	8.21	13	36	17,0	45	7.40	4.00	0.45
	2	8.23	12	34	16,5	35	7.30	3.45	0.40
	1	8.25	10	32	16,0	25	7.20	3.30	0.35
УТГ-3	3	8.16	14	38	18,0	45	8.00	4.30	0.50
	2	8.18	13	36	17,5	35	7.50	4.15	0.45
	1	8.20	11	34	17,0	25	7.40	4.00	0.40
УТГ-4	3	8.09	15	40	19,0	50	8.30	5.00	0.55
	2	8.12	14	38	18,5	40	8.15	4.45	0.50
	1	8.15	12	36	18,0	30	8.00	4.30	0.45
УТГ-5	3	8.05	16	42	20,0	50	9.00	5.30	1.00
	2	8.07	15	40	19,5	40	8.45	5.15	0.55
	1	8.10	13	38	19,0	30	8.30	5.00	0.50
ЮНОШИ									
УТГ-1	3	8.01	20	38	19,0	45	10.20	5.30	1.10
	2	8.03	19	37	18,5	35	10.10	5.15	1.05

	1	8.05	18	36	18,0	25	10.00	5.00	1.00
УТИГ-2	3	7.56	22	40	20,0	45	10.40	6.00	1.15
	2	7.58	21	39	19,5	35	10.30	5.45	1.10
	1	8.00	20	38	19,0	25	10.20	5.30	1.05
	3	7.50	24	42	21,0	45	11.00	6.30	1.20
УТИГ-3	2	7.52	23	41	20,5	35	10.50	6.15	1.15
	1	7.55	22	40	20,0	25	10.40	6.00	1.10
	3	7.46	26	45	22,0	50	11.30	7.00	1.25
УТИГ-4	2	7.48	25	44	21,5	40	11.15	6.45	1.20
	1	7.50	24	42	21,0	30	11.00	6.30	1.15
	3	7.41	28	48	23,0	50	12.00	7.30	1.30
УТИГ-5	2	7.43	27	46	22,5	40	11.45	7.15	1.25
	1	7.45	26	44	22,0	30	11.30	7.00	1.20

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	Отжимание	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Кистевая динамометрия	Прыжки со скакалкой без остановок	Удержание винтовки в позе для стрельбы лежа	Удержание винтовки в позе для стрельбы стоя	Удержание винтовки в позе для стрельбы с колена	Удержание пистолета в позе изготовки	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 сек., отдых 30 сек.
						мин, с	мин, с	мин, с		
ДЕВУШКИ										
1	10.00	15	43	22	35	9.00	6.00	7.00	1.00	10
ЮНОШИ										
1	8.10	36	49	24	35	12.00	8.00	10.00	1.30	10