

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 «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

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 «спортивное ориентирование» (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, 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: поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в высоту 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 30 м, бег 1000 м, челночный бег 3х10 м, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, отжимание;

по специальной физической подготовке:

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»: бег 3000 м;

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»: лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (юноши), лыжная гонка (свободный стиль) 3 км (девушки), прыжок в высоту 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 60 м, бег 2000 м, челночный бег 3х10 м, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, отжимание, поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.);

по специальной физической подготовке:

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»: кросс на 3 км;

для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»: лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (юноши), лыжная гонка (свободный стиль) 5 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 – 6;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» – 7,
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» – 8;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 8 баллов.

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 «спортивное ориентирование» 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 - «бег 30 м»,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «бег 1000 м»,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – «бег 2000 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.

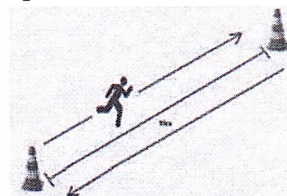
Ошибки:

- 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 одновременно.

6) *Бег на 1000, 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.

7) *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) *Бег на 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.

2) *Прыжок в высоту с места.* В центре «стартовой площадки» (обозначенной квадратом 50х50 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;
- приземление не на две ноги;



- прогибание туловища после отталкивания.

- 3) *Поднимание туловища из положения лежа на спине.* 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. Упражнение выполняется после команды судьи «Можно!». Участник выполняет максимальное количество подниманий, 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) *Лыжная гонка 3 км, 5 км, 10 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.

- 5) *Кросс 3 км.* Бег проводится по пересеченной местности. 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;
- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт). При данной ошибке возможна вторая попытка.

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	Отжимание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Поднимание туловища из положения лежа	Прыжок в высоту с места
ДЕВУШКИ							
НП-1	3	6,4	6	125	+5	22	25
	2	6,8	5	115	+4	20	20
	1	7,1	4	105	+3	18	15
НП-2	3	6,1	7	135	+6	27	25
	2	6,2	6	125	+4	25	20
	1	6,4	5	120	+3	24	15
НП-3	3	6,0	8	140	+7	28	25
	2	6,1	7	130	+5	26	20
	1	6,3	6	120	+3	24	15
ЮНОШИ							
НП-1	3	6,2	10	130	+3	25	30
	2	6,7	8	120	+2	23	25
	1	6,9	6	110	+1	21	20
НП-2	3	5,9	12	145	+4	31	30
	2	6,0	11	140	+3	29	25
	1	6,2	10	130	+2	27	20
НП-3	3	5,7	14	150	+5	32	30
	2	5,9	13	145	+4	30	25
	1	6,1	12	130	+3	27	20

Таблица № 2

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 1000 м	Челночный бег 3x10 м	Отжимание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Лыжная гонка 3 км	Бег 3000 м	Прыжок в высоту с места
ДЕВУШКИ										
УТГ-1	3	5,9	5.50	9,1	9	145	+8	20.00	19.10	30
	2	6,0	6.10	9,3	8	135	+6	20.15	19.20	25
	1	6,2	6.20	9,5	7	120	+5	20.30	19.30	20
УТГ-2	3	5,7	5.30	8,7	10	150	+9	19.35	18.30	32
	2	5,9	5.50	8,9	9	145	+7	19.50	18.50	27
	1	6,1	6.10	9,3	8	135	+5	20.10	19.10	22
УТГ-3	3	5,5	5.20	8,5	11	160	+10	19.20	17.50	34
	2	5,8	5.40	8,7	10	155	+8	19.40	18.10	30
	1	6,0	6.00	9,1	9	145	+5	20.00	19.00	25
УТГ-4	3	5,4	5.10	8,3	14	175	+11	18.30	16.50	36
	2	5,7	5.30	8,5	12	165	+9	19.10	17.50	32
	1	5,9	5.40	9,0	10	155	+6	19.40	18.10	27
УТГ-5	3	5,2	4.10	8,1	16	185	+13	17.00	15.50	38
	2	5,6	4.40	8,3	14	175	+10	18.00	16.50	34
	1	5,8	5.15	8,9	11	160	+6	19.00	17.50	30

Год обучения	Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка			
		Бег 30 м	Бег 1000 м	Челночный бег 3x10 м	Отжимание	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя	Лыжная гонка 5 км	Бег 3000 м	Прыжок в высоту с места	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
ЮНОШИ											
УТГ-1	3	5,6	5.30	8,7	15	155	+6	29.00	16.15	35	
	2	5,8	5.40	9,0	14	150	+5	29.15	16.25	30	
	1	6,0	5.50	9,3	13	130	+4	29.30	16.35	25	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УТИ-2	3	5,4	5,15	8,4	16	165	+7	28.50	16.00	37
	2	5,6	5,25	8,7	15	155	+6	29.10	16.15	32
	1	5,8	5,40	9,0	14	150	+4	29.20	16.25	27
УТИ-3	3	5,2	5,00	8,1	17	180	+8	28.30	15.40	39
	2	5,4	5,15	8,4	16	170	+7	28.50	16.00	34
	1	5,6	5,30	8,7	15	160	+4	29.10	16.15	29
УТИ-4	3	5,0	4,40	7,8	21	190	+9	27.50	15.20	41
	2	5,2	4,50	8,1	19	185	+7	28.30	15.40	36
	1	5,4	5,00	8,4	16	170	+5	28.50	16.00	31
УТИ-5	3	4,8	3,55	7,5	25	210	+10	26.00	14.00	43
	2	5,0	4,20	7,8	21	200	+8	27.00	14.50	38
	1	5,2	4,40	8,2	18	185	+5	27.50	15.40	33

Таблица № 3

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	Бег 2000 м	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Отжимание	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Наклон вперед из положения стоя	Кросс 3 км	Лыжная гонка 5 км
ДЕВУШКИ									
3	9,2	9.10	200	7,8	20	51	+17	16.00	23.30
2	9,4	9.35	190	7,9	17	47	+16	16.30	24.00
1	9,6	10.00	180	8,0	15	43	+15	17.00	24.30
Оценочные баллы выполнения контрольных упражнений	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка		
	Бег 60 м	Бег 2000 м	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Отжимание	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Наклон вперед из положения стоя	Кросс 3 км	Лыжная гонка 10 км
ЮНОШИ									
3	7,8	7.30	235	6,8	41	57	+13	13.30	36.10
2	8,0	7.50	225	7,0	38	53	+12	14.00	37.00
1	8,2	8.10	215	7,2	36	49	+11	14.30	37.50