

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ»
от 27.06.2019г. №30-од

**Программа вступительных испытаний для поступающих
в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
на обучение по программе спортивной подготовки «Лыжные гонки»**

2019
п. Демянск

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта лыжные гонки проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этапы начальной подготовки проводится вступительное испытание – «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на тренировочные этапы проводится вступительное испытание – «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Система оценки

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания.

По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров для мальчиков	Количество раз, секунд, сантиметров для девочек	Количество баллов
бег на 30 м (с) высокого старта		6,2	5
		6,5	4
		6,7	3
бег 60 метров с высокого старта	10,8		5
	11,0		4
	11,2		3
прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, последующим приземлением на две ноги (см)	145	135	5
	140	130	4
	135	125	3

и.п. – упор лёжа, сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	10	5	5
	6	4	4
	4	3	3
и.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бёдер и опускание в И.П. (количество раз)	15	10	5
	10	8	4
	8	5	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров для мальчиков	Количество раз, секунд, сантиметров для девочек	Количество баллов
бег на 60 м (с) высокого старта		10,8	5
		11,0	4
		11,5	3
бег 100 метров с высокого старта	16,0		5
	16,2		4
	16,5		3
прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, последующим приземлением на две ноги (см)	170	155	5
	165	150	4
	160	145	3
бег 1000 метров с высокого старта (мин.)	4,00	4.15	5
	4.20	4.30	4
	4.30	4.40	3

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег 30, 60, 100 метров

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника;
- каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места.

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: 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. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;

- в случае заступа попытка не засчитывается;
 - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются;
- осуществлять прыжок с предварительного разбега; отталкиваться ногами по очереди.

Контрольное упражнение - Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены, партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - испытуемый выполняет подъём туловища, касаясь локтями коленей и обратным движением возвращается в исходное положение.

Система оценок: фиксируется количество выполненных подниманий туловища (всего). Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в случае если во время выполнения упражнения испытуемый не коснулся локтями коленей (бедер) или расцепил пальцы рук «из замка», попытка не засчитывается;
- возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола;
- движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;
- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Контрольное упражнение - Бег 1000 метров с высокого старта

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Нормативы физической подготовленности

Приложение 2

п/п	Упражнения	баллы	мальчики, юноши					
			Возраст, лет					
			7	8	9	10	11	12
	Бег 30 м,с	50	6.0 и менее	5.8 и менее	5.6 и менее	5.3 и менее	5.1 и менее	4.9 и менее
		40	6.1-6.2	5.9-6.0	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1
		30	6.3-6.4	6.1-6.2	5.9-6.0	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.1
		20	6.5-6.6	6.3-6.4	6.1-6.2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.4-5.5
		10	6.7 -7.00	6.5 -7.00	6.3 -6.7	6.0 -6.5	5.8 -6.3	5.6 -6.0
2	Бег 1000 м, мин	50	4.10-4.35	4.05-4.30	4.00-4.15	3.50-4.10	3.40-3.55	3.25-3.45
		40	4.36-4.45	4.31-4.40	4.16-4.33	4.15-4.25	3.50-4.15	3.48-4.00
		30	4.48-5.09	4.43-5.04	4.34-5.01	4.30-4.55	4.20-4.40	4.04-4.12
		20	5.12-5.55	5.07-5.52	5.04-5.41	5.00-5.40	4.45-5.20	4.15-4.35
		10	6.00-6.55	5.57-6.51	5.46-6.31	5.45-6.30	5.30-6.20	4.40-5.25
3	Прыжок в длину с места, м	50	150и более	162 и более	170 и более	182 и более	198 и более	213 и более
		40	135-149	146-161	155-171	165-181	183-197	198-212
		30	115-134	135-145	140-154	150-164	168-182	183-197
		20	90-114	115-134	125-139	135-149	153-167	168-182
		10	55-89	90-114	100-124	110-134	115-152	120-167
4	Наклон вперед, см	50	От+7 и выше	От +9 и выше	от +10 и выше	от +11 и выше	от +12 и выше	от +11 и выше
		40	+6.5 до -1.5	+8.5 до -1	+9.5 до -0.5	+10.5 до +0.5	+11.5 до +1.5	+10.5 до +0.5
		30	-2 до - 11.5	-1.5 до -11.0	-1.0 до -11.0	0 до -10.0	+1.0 до -9.0	0 до -10.0
		20	-12 до -14.5	11.5 до -17.5	-11.5 до -21.5	-10.5 до 20.5	-9.5 до -19.5	-10.5 до 20.5
		10	-15	-18	-22	-21	-20	-21

№ п/п	Упражнения	баллы	девочки, девушки					
			Возраст, лет					
			7	8	9	10	11	12
1	Бег 30 м,с	50	6.2 и менее	6.0 и менее	5.8 и менее	5.5 и менее	5.2 и менее	5.1 и менее
		40	6.3-6.4	6.1-6.2	5.9-6.0	5.6-5.7	5.3-5.4	5.2-5.3
		30	6.5-6.6	6.3-6.4	6.1-6.2	5.8-5.9	5.5-5.6	5.4-5.5
		20	6.7-6.8	6.5-6.6	6.3-6.4	6.0-6.1	5.7-5.8	5.6-5.7
		10	6.9 -7.5	6.7 -7.3	6.5 -7.0	6.2 -6.8	5.9 -6.7	5.8 -6.5
2	Бег 1000 м, мин	50	4.20-4.40	4.10-4.35	4.05-4.30	4.00-4.15	3.50-4.10	3.40-3.55
		40	4.45-5.00	4.36-4.45	4.31-4.40	4.16-4.33	4.15-4.25	3.50-4.15
		30	5.05-5.20	4.48-5.09	4.43-5.04	4.34-5.01	4.30-4.55	4.20-4.40
		20	5.25-6.00	5.12-5.55	5.07-5.52	5.04-5.41	5.00-5.40	4.45-5.20
		10	6.10-7.00	6.00-6.55	5.57-6.51	5.46-6.31	5.45-6.30	5.30-6.20
3	Прыжок в длину с места, м	50	130 и более	150 и более	165 и более	173 и более	193 и более	206 и более
		40	121-129	139-149	154-164	164-174	183-192	196-205
		30	116-120	128-138	143-153	153-163	173-182	186-195
		20	101-115	115-127	132-142	142-152	163-172	176-185
		10	90-100	100-114	120- 131	130-141	140-162	150-175
4	Наклон вперед, см	50	от +11 и выше	от +12 и выше	от +14 и выше	от +16 и выше	от +17 и выше	от +16 и выше
		40	+10.5 до +0.5	+11.5 до +1.5	+13.5 до +5.0	+15.5 до +5.5	+16.5 до +6.5	+15.5 до +5.5
		30	0 до -10.0	+1.0 до -9.0	+4.5 до +1.0	+5.0 до -5.0	+6.0 до -4.0	+5.0 до -5.0
		20	-10.5 до 12.0	-9.5 до -12.5	-0.5 до -14	-5.5 до-15.5	-4.5 до -15.5	-5.5 до-15.5
		10	-13	-13	-15	-16	-15	-16