

**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 дополнительной предпрофессиональной программе
«Волейбол»**

2019
п. Демянск

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта волейбол 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 дополнительной предпрофессиональной программе виду спорта «Волейбол».

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров для мальчиков	Количество раз, секунд, сантиметров для девочек	Количество баллов
скоростные качества	бег на 30м (с)	5,6	6,0	5
		5,8	6,3	4
		6,0	6,6	3
координация	челночный бег 5*6 м (с)	11,0	11,9	5
		11,5	12,0	4
		12	12,5	3
скоростно – силовые качества	бросок мяча весом 1 кг из -за головы двумя руками стоя	8	6	5
		6	5	4
		4	4	3

	прыжок в длину с места (см)	140 135 130	130 125 120	5 4 3
выносливость	прыжок вверх с места со взмахом руками	36 32 30	30 26 24	5 4 3

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров для мальчиков	Количество раз, секунд, сантиметров для девочек	Количество баллов
скоростные качества	бег на 30м (с)	5,2	5,6	5
		5,3	5,8	4
		5,5	6,0	3
координация	челночный бег 5*6 м (с)	11,0	11,5	5
		11,1	11,7	4
		11,5	12,0	3
скоростно – силовые качества	бросок мяча весом 1 кг из -за головы двумя руками стоя	10	8	5
		8	6	4
		6	4	3
	прыжок в длину с места (см)	180	160	5
		170	150	4
		160	140	3
выносливость	прыжок вверх с места со взмахом руками	40	35	5
		35	30	4
		30	25	3

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение – Бег на 30 м

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) 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 - Челночный бег 5х6 метров

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 6 м. По

команде «Марш» обучаемый должен пробежать 6 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 6 м.

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места.

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Контрольное упражнение - Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

Бросок выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

Контрольное упражнение - прыжок вверх с места со взмахом руками/

Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

