

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ - ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
26.07.2019г. №17-од

**Программа вступительных испытаний для поступающих
в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа – ФСК «Рассвет» Вурнарского
района Чувашской Республики на обучение
по дополнительной предпрофессиональной программе
«Футбол»**

**2019
пгт. Вурнары**

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Футбол» 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 «Футбол».

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

| Контрольные упражнения | Нормативы для мальчиков | | | Нормативы для девочек | | |
|--|-------------------------|------|------|-----------------------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 30м со старта (с) * | 6,0 | 6,4 | 6,6 | 6,5 | 6,7 | 6,9 |
| Бег на 60 м со старта (с) ** | 11,6 | 11,7 | 11,8 | 11,8 | 11,9 | 12,0 |
| Челночный бег 3*10 м * | 9,0 | 9,2 | 9,3 | 9,2 | 9,4 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места (см) * | 140 | 138 | 135 | 130 | 128 | 125 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) ** | 15 | 13 | 12 | 13 | 12 | 10 |
| Бег на 1000м * | | | | | | |

* Обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

** Упражнения по выбору

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

| Контрольные упражнения | Нормативы для мальчиков | | | Нормативы для девочек | | |
|--|-------------------------|-----|-----|-----------------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 30м (с) с высокого старта * | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 4,8 | 4,9 | 5,1 |
| Бег на 30м (с) с хода ** | 4,3 | 4,5 | 4,6 | 4,5 | 4,7 | 4,8 |
| Прыжок в длину с места (см) * | 192 | 191 | 190 | 172 | 171 | 170 |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (см) ** | 25 | 22 | 20 | 20 | 18 | 16 |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)* | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 4,5 | 4,3 | 4,0 |

* Обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

** Упражнения по выбору

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег на 30 м, 60м с высокого старта

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 - Бег на 30 м с хода

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

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 - прыжок в высоту со взмахом рук

Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 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.

Контрольное упражнение - Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

Контрольное упражнение - Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы

Для выполнения норматива необходимо совершить бросок мяча из исходного положения двумя руками из-за головы. Исходное положение - сед, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены, пятки - на линии старта. Исходное положение в данном нормативе соблюдается строго по указанным параметрам. Участнику предлагаются две попытки.

В зачет идет лучшая попытка. Каждый выход на старт, вне зависимости от результата, считается одной из попыток.

Вес мяча - 1кг.

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: рулетка.