

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ – ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
от 26.07.2019г. № 27 -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 подготовки «Лыжные гонки»**

**2019
пгт. Вурнары**

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 дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Лыжные гонки».

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 30 м (с) *	5,4	5,6	5,8	5,6	5,8	6,0
бег 60 метров (с) *	10,5	10,6	10,7	-	-	-
прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, последующим приземлением на две ноги (см)*	162	161	160	157	156	155

* 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 100 м (с) *	15,0	15,1	15,3	10,6	10,7	10,8
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см) *	192	191	190	169	168	167
Бег 1000ю/800д м с высокого старта (мин.)*	3,43	3,44	3,45	3,37	3,36	3,35
Иные спортивные упражнения**						

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 - Бег 1000 метров с высокого старта

Бег 1000 м (юноши) 800 м (девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

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.