

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУДО «ДЮСШ
«Хелхем» Аликковского района
02.09.2019 г. № 45 од

**Программа вступительных испытаний для поступающих
в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем» Аликковского района
Чувашской Республики на обучение
по дополнительной предпрофессиональной программе
«Вольная борьба»**

**2019
с. Аликово**

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Вольная борьба» 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 «Вольная борьба».

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

Контрольные упражнения	Нормативы		
	5	4	3
Бег на 30м (с)*	5,4	5,6	5,8
Бег на 60 м (с)*	9,0	9,5	9,8
Челночный бег 3x10 м (с)*	8,2	8,0	7,8
Бег 400 м (с)*	1,3	1,26	1,23
Бег 800 м (с)**	3,10	3,15	3,20
Бег 1500 м (с)**	7,4	7,45	7,5
Подтягивание на перекладине (раз)*	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)**	25	20	15
Подъем туловища, лежа на спине (раз)*	12	10	8
Прыжок в длину с места (см)**	157	155	150
Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)**	5	4	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап тренировочной подготовки

Контрольные упражнения	Нормативы		
	5	4	3
Бег на 30м (с)*	5,2	5,4	5,6
Челночный бег 3x10 м (с)*	7,2	7,4	7,6
Бег 800 м (с)*	1,10	1,15	1,21
Подтягивание на перекладине (раз)*	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)*	30	25	20
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)**	5	3	2
Прыжок в длину с места (см)**	170	165	160
Подтягивание на перекладине за 20 с*	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)**	15	12	10

* обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

** упражнения по выбору (любые 2)

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение – Бег на 30 м, на 60 м, на 400 м, на 800 м, на 1500 м

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. 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 - Челночный бег 3x10м

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 – подтягивание на перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя.

Контрольное упражнение – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Контрольное упражнение – подъем туловища, лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

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 - Подтягивание на перекладине за 20 с.

Подтягивание на перекладине выполняется из положения вися (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Контрольное упражнение - Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке.

Поднимание ног к перекладине выполняется из вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися.