

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

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

**2019
с. Аликово**

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Легкая атлетика» 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 «Легкая атлетика».

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

Контрольные упражнения	Нормативы для мальчиков			Нормативы для девочек		
	5	4	3	5	4	3
бег на 20 м (с) *	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0
бег 100 метров (с) *	14,0	14,1	14,2	16,8	16,9	17,0
прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, последующим приземлением на две ноги (см)*	192	191	190	162	161	160

* Обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

** Упражнения по выбору

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

Контрольные упражнения	Нормативы для мальчиков			Нормативы для девочек		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 м с ходу (с)*	2,5	2,6	2,7	2,7	2,8	2,9
Бег 300 м (с)*	48	49	50	63	64	65
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, последующим приземлением на две ноги (см)**	192	191	190	182	181	180
Бег 3000 м юн./2000 с дев. (мин)*	10	11	12	6	7	8
Бег на 60м с ходу **	9,4	9,5	9,6	10,0	10,1	10,2

* Обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

** Упражнения по выбору

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег 20, 60, 300 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 3000/2000 метров с высокого старта

Бег 3000 м (юноши) 2000 м (девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.