

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
«Спортивное ориентирование»**

**2019
с. Аlikовo**

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Спортивное ориентирование» 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 «Спортивное ориентирование».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Нормативы для мальчиков			Нормативы для девочек		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60м (с)*	11,2	11,5	12,0	12,6	12,8	12,9
Прыжок в длину с места (см)*	134,0	132,0	130,0	129,0	127,0	125,0
Прыжок в высоту с места (см)*	25	23	20	20	17	15
Бег на 1000 м (мин, с)*	6,22	6,25	6,30	6,42	6,45	6,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)*	15	12	9	10	8	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)*	15	12	10	12	10	7
Челночный бег 3x10 м (с)*	10,15	10,25	10,3	10,40	10,6	10,9

*обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

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 60м (с)*	10,2	10,5	10,8	10,8	11,0	11,2
Прыжок в длину с места (см)*	170	165	160	155	150	145
Бег на 1500 м (мин, с)*	7,40	7,45	7,55	8,20	8,25	8,35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	16	15	14	10	9	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)**	16	14	13	14	12	10
Челночный бег 3x10 м (с)*	9,0	9,2	9,4	9,4	9,6	9,8
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами коснуться пола (не менее 2 раз)**	зачет			зачет		

*обязательные упражнения (выполнить не менее 3)

** упражнения по выбору

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег 60 м, 1000 м, 1500 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 - 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 места.

Вертикальное движение туловища после энергичного отталкивания (стоя лицом к планке).

1. из узкой стойки, полуприсед, руки отвести назад;
2. энергично оттолкнуться вверх-вперед, взмах руками;
3. сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги;
4. приземлиться на полусогнутые ноги, выпрямиться.

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 – подъём туловища из положения 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 - Челночный бег 3х10м

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 – Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами коснуться пола.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.