

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 05 июня 2023 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 05.06.2023 г. № 07-УД

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
индивидуального отбора поступающих в МБУ ДО СШ «Смена»
на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск,
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания для поступающих в МБУ ДО СШ «Смена» на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных настоящей Программой.

Для поступающих *на этап начальной подготовки первого года обучения* вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание – *«Общая физическая подготовка»*;

вступительное испытание - *«Специальная физическая подготовка»*.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

При проведении индивидуального отбора поступающих применяется бальная система оценки («проходной балл»).

За каждое выполненное контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется 1 балл. В случае невыполнения контрольного упражнения (теста) вступительного испытания выставляется 0 баллов.

Контрольное упражнение считается выполненным, если его результат находится в пределах нормативов общей и специальной физической подготовки (Таблица № 1 к Программе).

Затем определяется общий балл вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания.

По итогам всех вступительных испытаний определяется общий балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования баллов, полученных за каждое вступительное испытание.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по вступительному испытанию «Общая физическая подготовка» составляет 2 балла.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по вступительному испытанию «Специальная физическая подготовка» составляет 2 балла.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по итогам индивидуального отбора поступающих составляет 4 балла («проходной балл»).

В случае если количество поступающих, выполнивших «проходной балл» превышает количество бюджетных мест для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», применяется рейтинговая система оценки результатов контрольных упражнений (тестов) (Приложение № 1 к Программе).

Рейтинговая система оценки используется в отношении следующих контрольных упражнений (тестов): «Челночный бег 3x10 метров», «Прыжок в длину с места».

В случае, если по результатам двух, вышеуказанных тестов будет невозможно определить рейтинг, дополнительно используется рейтинговая система оценки в отношении контрольного упражнения «Прыжок вверх с места со взмахом руками», а затем «Бег 14 метров».

Таблица № 1. Контрольные упражнения (тесты) и нормативы общей и специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Нормативы общей и специальной физической подготовки	
		Мальчики	Девочки
1.	Вступительное испытание « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
1.1.	Челночный бег 3x10 метров (сек)	не более	
		10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места (см)	не менее	
		110	105
2.	Вступительное испытание « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее	
		20	16
2.2.	Бег 14 метров (сек)	не более	
		3,5	4,0

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается её рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь её рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок в длину с места 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.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

На ровную поверхность стены спортивного зала вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от поверхности пола.

Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый из исходного положения полуприсед, активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, расположенной на стене. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок: результат рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами;
- прыжок выполняется из статического положения - полуприсед, дополнительные перемещения тела перед прыжком (шаги, прыжки) делать нельзя (нарушение правила выполнения теста);
- засчитываются попытки, выполненные без нарушения правил. В случае нарушения правил в попытке, дополнительные попытки не предоставляются.

Бег 14 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) 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:

- старт и финиш строго по своей дорожке.
- переход на другую дорожку во время выполнения теста считается нарушением правил выполнения теста;
- в случае нарушения правил теста, дополнительная попытка не предоставляется.

Приложение № 1
к Программе

Рейтинговая система оценки результатов контрольных упражнений (тестов)

Пример:

Количество бюджетных мест для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» составляет 15 человек. Индивидуальный отбор проходили 20 человек и все набрали по 4 балла (выполнили «проходной балл»).

В этом случае дополнительно применяется рейтинговая система оценки по контрольным упражнениям (тестам): «Челночный бег 3x10 метров», «Прыжок в длину с места».

Оценке подлежат результаты, которые поступающие показали во время выполнения индивидуального отбора по вышеуказанным тестам. Дополнительно, т.е. ещё раз контрольные упражнения (тесты) **не выполняются**.

Далее, поступающие ранжируются по рейтингу занятого места **от наименьшего к наибольшему**, до 15 человек. В данном примере, поступающие под № 1,2,4,10,14 - не прошли по конкурсу.

Поступающий	Челночный бег 3x10 метров	Место по результату	Прыжок в длину с места	Место по результату	Итоговое место
1	10,3	6	110	6	12
2	10,1	4	110	6	10
3	10,0	3	111	5	8
4	10,3	6	115	4	10
5	10,2	5	115	4	9
6	9,9	2	120	1	3
7	10,0	3	116	3	6
8	10,0	3	116	3	6
9	10,3	6	116	3	9
10	10,2	5	110	6	11
11	10,1	4	120	1	5
12	10,1	4	116	3	7
13	10,1	4	115	4	8
14	10,3	6	110	6	12
15	10,0	3	110	6	9
16	10,0	3	115	4	7
17	10,0	3	116	3	6
18	10,2	5	118	2	7
19	9,8	1	120	1	2
20	9,9	2	110	6	8

В случае невозможности определения рейтинга по двум тестам, будет использоваться результат теста - «Прыжок вверх с места со взмахом руками», а в случае невозможности определения по трём тестам, будет использоваться результат теста - «Бег 14 метров».