

**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 «волейбол»**

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 «волейбол» (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 балльная 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 4 балла.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по вступительному испытанию «Специальная физическая подготовка» составляет 3 балла.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по итогам индивидуального отбора поступающих составляет 7 баллов («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 «волейбол», применяется рейтинговая система оценки результатов контрольных упражнений (тестов) (Приложение № 1 к Программе).

Рейтинговая система оценки используется в отношении следующих контрольных упражнений (тестов): «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 5х6 метров».

В случае, если по результатам двух, вышеуказанных тестов будет невозможно определить рейтинг, дополнительно используется рейтинговая система оценки в отношении контрольного упражнения «Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами», а затем «Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя».

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 «Общая физическая подготовка»		
1.1.	Бег 30 метров (сек)	не более	
		6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места (см)	не менее	
		110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее	
		7	4
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	не менее	
		+1	+3

2.	Вступительное испытание « <i>Специальная физическая подготовка</i> »	
2.1.	Челночный бег 5х6 метров (сек)	не более
		12,0                      12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	не менее
		8                              6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	не менее
		36                              30

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

### *Контрольные упражнения по общей физической подготовке*

#### Бег 30 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 (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:*

- 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.

#### 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.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа: 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 «голова - туловище - ноги».

*Система оценок:* фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

*Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*

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

Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) по команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

*Система оценок:* фиксируется количество сантиметров. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

*Методические указания:*

- ноги в коленях не сгибать;
- фиксация результата пальцами двух рук;
- результат фиксируется при удержании конечного положения не менее 2 секунд.

***Контрольные упражнения по специальной физической подготовке***

***Челночный бег 5х6 метров***

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

На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По команде «На старт!» участники забега подходят к стартовой линии (к первому предмету) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.

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

*Методические указания:*

- касание предметов (линий) обязательно (за исключением финиша);
- упражнение выполняется строго в своём «коридоре» (по своей дорожке).

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. Положение ног при броске произвольное (ноги параллельны, одна нога впереди).

*Система оценок:* фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляются три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

*Методические указания:*

- при выполнении броска наступать на контрольную линию запрещается;
- при выполнении броска стопы ног от поверхности пола не отрываются (только пятки);
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На ровную поверхность одной из стен зала прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от пола. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый из исходного положения правая (левая) нога впереди выполняет широкий шаг (стопорящий шаг) и из положения полуприсед, активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку

на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

*Система оценок:* показатель прыгучести 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 одного шага, отталкиванием двумя ногами.



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 «волейбол» составляет 15 человек. Индивидуальный отбор проходили 20 человек и все набрали по 7 баллов (выполнили «проходной балл».

В этом случае дополнительно применяется рейтинговая система оценки по контрольным упражнениям (тестам): «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 5х6 метров».

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 № 1,2,3,4,5 - не прошли по конкурсу.

Поступающий	Прыжок в длину с места	Место по результату	Челночный бег 5х6 метров	Место по результату	Итоговое место
1	110	7	12,0	7	<b>14</b>
2	110	7	12,0	7	<b>14</b>
3	110	7	12,0	7	<b>14</b>
4	111	6	11,9	6	<b>12</b>
5	111	6	11,9	6	<b>12</b>
6	112	5	11,8	5	10
7	112	5	11,8	5	10
8	112	5	11,8	5	10
9	112	5	11,8	5	10
10	113	4	11,7	4	8
11	113	4	11,7	4	8
12	113	4	11,7	4	8
13	114	3	11,6	3	6
14	114	3	11,6	3	6
15	114	3	11,6	3	6
16	115	2	11,5	2	4
17	115	2	11,5	2	4
18	115	2	11,5	2	4
19	116	1	11,4	1	2
20	116	1	11,4	1	2

В случае невозможности определения рейтинга по двум тестам, будет использоваться результат теста - «Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами», а в случае невозможности определения по трём тестам, будет использоваться результат теста - «Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя».