

**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 «настольный теннис»**

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 «настольный теннис» (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 2 балла.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по итогам индивидуального отбора составляет 6 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 «настольный теннис», 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», «Прыжки через скакалку за 30 сек».

В случае, если по результатам двух, вышеуказанных тестов будет невозможно определить рейтинг, дополнительно используется рейтинговая система оценки в отношении контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», а затем «Метание теннисного мяча в цель».

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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее	
		7	4
1.3.	Прыжок в длину с места (см)	не менее	
		110	105
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.	Метание теннисного мяча в цель	не менее	

	(кол-во попаданий)	2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	не менее	
		35	30

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).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

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

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.

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.

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

Метание теннисного мяча в цель

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Метание теннисного мяча производится с расстояния 6 метров в закреплённый на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метров от пола.

Испытуемый подходит к контрольной линии (6 метров от стены) и выполняет метание мяча в цель (обруч).

Система оценок: фиксируется количество попаданий в обруч, из 5 -ти бросков (попадание в край обруча засчитывается как удачная попытка).

Методические указания:

- заступать за контрольную линию во время выполнения упражнения, запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Прыжки через скакалку за 30 секунд

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

Испытуемый принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение с вращением скакалки вперёд.

Система оценок: фиксируется количество прыжков за 30 секунд. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке).
- при задевании скакалки ногами и вынужденной остановке испытуемый продолжает прыжки с продолжением подсчёта.

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 «настольный теннис» составляет 15 человек. Индивидуальный отбор проходили 20 человек и все набрали по 6 баллов.

В этом случае дополнительно применяется рейтинговая система оценки по контрольным упражнениям (тестам): «Прыжок в длину с места», «Прыжки через скакалку за 30 сек».

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	Прыжки через скакалку за 30 сек	Место по результату	Итоговое место
1	110	7	35	6	13
2	110	7	35	6	13
3	110	7	35	6	13
4	111	6	36	5	11
5	111	6	36	5	11
6	112	5	36	5	10
7	112	5	37	4	9
8	112	5	37	4	9
9	112	5	37	4	9
10	113	4	38	3	7
11	113	4	38	3	7
12	113	4	38	3	7
13	114	3	39	2	5
14	114	3	39	2	5
15	114	3	39	2	5
16	115	2	40	1	3
17	115	2	40	1	3
18	115	2	40	1	3
19	116	1	40	1	2
20	116	1	40	1	2

В случае невозможности определения рейтинга по двум тестам, будет использоваться результат теста - «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», а в случае невозможности определения по трём тестам, будет использоваться результат теста - «Метание теннисного мяча в цель».