

**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 «футбол»**

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 «футбол» (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 - *«Техническая 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 физической и технической 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 «Техническая подготовка» составляет - 1 балл.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по итогам индивидуального отбора поступающих составляет - 3 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 «футбол», применяется рейтинговая система оценки результатов контрольных упражнений (тестов) (Приложение № 1 к Программе).

Рейтинговая система оценки используется в отношении контрольных упражнений (тестов): «Ведение мяча 10 метров», «Прыжок в длину с места».

В случае если по результатам вышеуказанных тестов будет невозможно определить рейтинг, дополнительно используется рейтинговая система оценки в отношении контрольного упражнения, «Бег 10 метров с высокого старта».

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

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Нормативы общей физической и технической подготовки	
		Мальчики	Девочки
1.	Вступительное испытание « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
1.1.	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	не более	
		2,35	2,50
1.2.	Прыжок в длину с места (см)	не менее	
		100	90
2.	Вступительное испытание « <i>Техническая подготовка</i> »		
2.1.	Ведение мяча 10 метров (сек)	не более	
		3,20	3,40

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

### *Контрольные упражнения по общей физической подготовке*

#### Бег 10 метров с высокого старта

*Стандартные условия выполнения действий:* 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:*

- 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 контрольной 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 контрольную линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

***Контрольные упражнения по технической подготовке***

*Ведение мяча 10 метров*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале или на футбольном поле.

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает высокий старт. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча по прямой. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее *двух касаний*, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша.

*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 случае менее двух касаний мяча во время ведения, упражнение считается не выполненным.

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 «футбол» составляет 15 человек. Индивидуальный отбор проходили 20 человек и все набрали по 3 балла (выполнили «проходной балл»).

В этом случае дополнительно применяется рейтинговая система оценки по контрольным упражнениям (тестам): «Ведение мяча 10 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 № 1,2,3,4,5 - не прошли по конкурсу.

Поступающий	Ведение мяча 10 метров	Место по результату	Прыжок в длину с места	Место по результату	Итоговое место
1	3,20	6	100	6	<b>12</b>
2	3,20	6	100	6	<b>12</b>
3	3,20	6	100	6	<b>12</b>
4	3,19	5	102	5	<b>10</b>
5	3,19	5	102	5	<b>10</b>
6	3,18	4	104	4	8
7	3,18	4	104	4	8
8	3,18	4	104	4	8
9	3,18	4	104	4	8
10	3,17	3	105	3	6
11	3,17	3	105	3	6
12	3,17	3	105	3	6
13	3,17	3	105	3	6
14	3,16	2	106	2	4
15	3,16	2	106	2	4
16	3,16	2	106	2	4
17	3,16	2	106	2	4
18	3,15	1	107	1	2
19	3,15	1	107	1	2
20	3,15	1	107	1	2

В случае невозможности определения рейтинга по двум тестам, будет дополнительно использоваться результат теста - «Бег 10 метров с высокого старта».