

**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 «хоккей»**

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 «хоккей» (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 по итогам 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 3 балла.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по вступительному испытанию «Специальная физическая подготовка» составляет 5 баллов.

Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по итогам индивидуального отбора поступающих составляет 8 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 «хоккей», применяется рейтинговая система оценки результатов контрольных упражнений (тестов) (Приложение № 1 к Программе).

Рейтинговая система оценки используется в отношении контрольных упражнений (тестов): «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы», «Бег на коньках челночный 6х9 метров»

В случае, если по результатам вышеуказанных тестов будет невозможно определить рейтинг, дополнительно используется рейтинговая система оценки в отношении контрольного упражнения, «Бег на коньках слаломный без шайбы», а затем «Бег на коньках 20 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.	Бег 20 метров (сек)	не более	
		4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места (см)	не менее	
		135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее	
		15	10
2.	Вступительное испытание « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
2.1.	Бег на коньках 20 метров (сек)	не более	
		4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9	не более	

	метров (сек)	17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперёд 20 метров (сек)	не более	
		6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	не более	
		13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	не более	
		15,5	17,5

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Бег 20 метров

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 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.

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.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег на коньках 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта (упираясь ногой в борт) и принимает 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;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Бег на коньках челночный 6 x 9 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

На расстоянии 9-ти метров чертятся две линии - стартовая и контрольная.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта (лицевой линии) и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая шесть 9-ти метровых отрезков.

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 стартуют одновременно два участника;
- торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит одним боком.

Бег на коньках спиной вперёд 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта (упираясь ногой в борт) и принимает старт. По команде «Марш!» начинает бег спиной вперёд, 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.

Бег на коньках слаломный без шайбы

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

На расстоянии 27 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная (синяя). Между линиями устанавливаются предметы (бочонки) расположенные в форме круга и восьмёрки.

Испытуемый располагается за стартовой линией. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии и принимает старт в низкой (высокой стойке). По команде «Марш!» начинает бег, оббегая каждый предмет и финишируя за стартовой линией.

Система оценок: фиксируется время выполнения упражнения. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: необходимо оббежать каждый предмет.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на льду хоккейного поля.

На расстоянии 27 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная (синяя). Между линиями устанавливаются предметы (бочонки) расположенные в форме круга и восьмёрки.

Испытуемый располагается за стартовой линией. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии и принимает старт в низкой

(высокой стойке). По команде «Марш!» начинает бег, оббегая каждый предмет и финишируя за стартовой линией.

Система оценок: фиксируется время выполнения упражнения. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: необходимо оббежать каждый предмет.

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 «хоккей» составляет 15 человек. Индивидуальный отбор проходили 20 человек и все набрали по 8 баллов.

В этом случае дополнительно применяется рейтинговая система оценки по контрольным упражнениям (тестам): «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы», «Бег на коньках челночный 6х9 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	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	Занятое место	Бег на коньках челночный 6х9 метров	Занятое место	Итоговое место
1	15,5	5	17,0	6	11
2	15,5	5	17,0	6	11
3	15,5	5	17,0	6	11
4	15,5	5	17,0	6	11
5	15,5	5	16,9	5	10
6	15,4	4	16,9	5	9
7	15,4	4	16,9	5	9
8	15,4	4	16,9	5	9
9	15,3	3	16,8	4	7
10	15,3	3	16,8	4	7
11	15,3	3	16,8	4	7
12	15,3	3	16,8	4	7
13	15,2	2	16,7	3	5
14	15,2	2	16,7	3	5
15	15,2	2	16,7	3	5
16	15,2	2	16,6	2	4
17	15,1	1	16,6	2	3
18	15,1	1	16,6	2	3
19	15,1	1	16,6	2	3
20	15,1	1	16,5	1	2

В случае невозможности определения рейтинга по двум тестам, будет дополнительно использоваться результат теста - «Бег на коньках слаломный

без шайбы», а в случае невозможности определения по трём тестам будет использоваться результат теста - «Бег на коньках 20 метров».