

**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 «шахматы»**

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 «шахматы» (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»*.

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 подготовки (Таблица № 1 к Программе).

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

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

Рейтинговая система оценки используется в отношении контрольных упражнений (тестов): «Прыжок в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа».

В случае, если по результатам вышеуказанных тестов будет невозможно определить рейтинг, дополнительно используется рейтинговая система оценки в отношении контрольного упражнения «Бег 30 метров», а затем «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье».

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

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Нормативы общей физической подготовки	
		Мальчики	Девочки
1.	Вступительное испытание « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
1.1.	Бег 30 метров (сек)	не более	
		6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	не менее	
		7	4
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	не менее	
		+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места (см)	не менее	
		110	105

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Бег 30 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке 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.

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.

Наклон вперед 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.

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 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.

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 «шахматы» 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): «Прыжок в длину с места», «Сгибание рук и разгибание рук в упоре лёжа».

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	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Место по результату	Итоговое место
1	110	6	7	5	11
2	110	6	7	5	11
3	110	6	7	5	11
4	110	6	7	5	11
5	112	5	7	5	10
6	112	5	8	4	9
7	112	5	8	4	9
8	115	4	8	4	8
9	115	4	9	3	7
10	115	4	9	3	7
11	115	4	9	3	7
12	120	3	9	3	6
13	120	3	10	2	5
14	120	3	10	2	5
15	122	2	10	2	4
16	122	2	10	2	4
17	122	2	11	1	3
18	125	1	11	1	2
19	125	1	11	1	2
20	125	1	11	1	2

В случае невозможности определения рейтинга по двум тестам, будет использоваться результат теста - «Бег 30 метров», а в случае невозможности определения по трём тестам, будет использоваться результат теста - «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье».