

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Юность»
(МБУ ДО «ДЮСШ «Юность»)

Рассмотрена и одобрена
педагогическим советом
МБУ ДО «ДЮСШ «Юность»
Протокол заседания
№2 от «30» мая 2017г

Утверждена приказом
директора МБУ ДО «ДЮСШ
«Юность» от 31.05.2017г. № 64У



ПРОГРАММА
вступительных испытаний
для поступающих в МБУ ДО «ДЮСШ «Юность»
на обучение по дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программе
в области физической культуре и спорту
«Хоккей»

ЗАТО г. Зеленогорск

Содержание вступительных испытаний

Для поступающих на этап начальной подготовки первого, второго и третьего года обучения проводится вступительное испытание «Общая физическая подготовка». Вступительное испытание «Общая физическая подготовка» проводится в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных настоящей программой вступительных испытаний.

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания «Общая и специальная физическая подготовка» выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Хоккей».

Программа вступительных испытаний для поступающих на этап начальной подготовки первого, второго и третьего года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка

Таблица №1

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Быстрота	Бег 20 метров с высокого старта	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
	Челночный бег 4 x 9 м.	координационно - скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	силовая выносливость мышц плечевого пояса
------	--	--

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения

Таблица №2

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Количество раз, секунд, сантиметров, метров	Количество баллов
Быстрота	Бег 20 метров с высокого старта	4,35	5
		4,40	4
		4,50	3
	Челночный бег 4 х 9 м.	11,20	5
		11,30	4
		11,40	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	150	5
		140	4
		130	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	5
		20	4
		15	3

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки второго года обучения

Таблица №3

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Количество раз, секунд, сантиметров, метров	Количество баллов
Быстрота	Бег 20 метров с высокого старта	4,25	5
		4,28	4
		4,30	3
	Челночный бег 4 х 9 м.	11,03	5
		11,14	4
		11,20	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	160	5
		156	4
		151	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в	37	5
		36	4

	упоре лежа	35	3
--	------------	----	---

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки третьего года обучения

Таблица №4

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Количество раз, секунд, сантиметров, метров	Количество баллов
Быстрота	Бег 20 метров с высокого старта	4,17	5
		4,20	4
		4,23	3
	Челночный бег 4 х 9 метров	10,89	5
10,94		4	
11,00		3	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	182,5	5
		176	4
		170	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	5
		39	4
		38	3

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег 20 метров с высокого старта

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: - в забеге одновременно стартуют два участника; - каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение: Челночный бег 4х9 метров

Тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 9 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), - в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. 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; осуществлять прыжок с предварительного разбега; отталкиваться ногами по очереди.

Контрольное упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

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.