

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 культуры и спорту**  
**«Пауэрлифтинг»**

**ЗАТО г. Зеленогорск**

## **Содержание вступительных испытаний**

Вступительные испытания по виду спорта пауэрлифтинг проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этап начальной подготовки 1 года обучения проводится вступительное испытание – «Общая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на этап начальной подготовки 2 года обучения вступительные испытания включают в себя: вступительное испытание – «Общая физическая и специальная физическая подготовка»

### **Система оценки**

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания 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. По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг».

**Программа вступительных испытаний для поступающих на этап  
начальной подготовки 1 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

*Таблица №1*

Физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 м	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей

**Программа вступительных испытаний для поступающих на этап  
начальной подготовки 2 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

*Таблица №2*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 м	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
	Челночный бег 3x10 м	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	силовая выносливость мышц плечевого пресса
	Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине	силовая выносливость мышц плечевого пресса
	Подъем туловища лежа на спине	сила мышц брюшного пресса

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
	Подъем туловища лежа на спине за 20с	динамическая (взрывная) сила мышц брюшного пресса

**Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки 1 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка

*Таблица №4*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров для мальчиков	Количество раз, секунд, сантиметров для девочек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 м	6,3	6,9	5
		6,5	7,1	4
		6,7	7,3	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	10	5
		12	8	4
		10	7	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	150	5
		160	140	4
		150	130	3

**Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки 2 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка

*Таблица №4*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров для мальчиков	Количество раз, секунд, сантиметров для девочек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 м	5,8	6,3	5
		5,9	6,4	4

		6,0	6,5	3
	Челночный бег 3x10 м	8,6 8,8 9,0	10,1 10,3 10,5	5 4 3
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4 3 2		5 4 3
	Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине		9 8 7	5 4 3
	Подъем туловища из положения лежа на спине	14 13 12	12 11 10	5 4 3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13 11 9	9 8 7	5 4 3
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	180 170 160	170 160 150	5 4 3
	Подъем туловища лежа на спине за 20с	10 9 8	8 7 6	5 4 3

### **Методические указания к выполнению контрольных упражнений**

#### Контрольное упражнение - Бег 30 метров

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

### Контрольное упражнение: Челночный бег 3x10 метров

Тест проводится в спортивном зале. 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 линиям коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).8 - 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: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 20 сек.)

Тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены, партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - испытуемый выполняет подъём туловища, касаясь локтями коленей и обратным движением возвращается в исходное положение.

Система оценок: фиксируется количество выполненных подниманий туловища (всего, сколько сможет претендент и за 20 сек) Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в случае если во время выполнения упражнения испытуемый не коснулся локтями коленей (бедер) или расцепил пальцы рук «из замка», попытка не засчитывается; - возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола; - движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

### 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.

### Контрольное упражнение: Подтягивание из виса на высокой перекладине

Тест проводится в спортивном зале или на стадионе. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Система оценок: количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - попытка не засчитывается при условии: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук

### Контрольное упражнение: Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине

Тест проводится в спортивном зале или на стадионе. Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, пятки ног касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Система оценок: количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - попытка не засчитывается при условии: подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук.