

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**  
**«Полиатлон»**

**ЗАТО г. Зеленогорск**

## **Содержание вступительных испытаний**

Вступительные испытания по виду спорта полиатлон 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 первого и второго года обучения проводится вступительное испытание – «Общая 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 «Полиатлон».

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

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

*Таблица №1*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 м	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
	Челночный бег 3 x 10 м	координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
Гибкость	Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые	подвижность в тазобедренных суставах и эластичность мышц, активная гибкость позвоночника
Выносливость	Бег 500 метров	общая выносливость
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 3 x 10 м	координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса

Гибкость	Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые	подвижность в тазобедренных суставах и эластичность мышц, активная гибкость позвоночника
Выносливость	Бег 500 метров	общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей

**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		Количество баллов
		юноши	девушка	
Быстрота	Бег 30 м	7,5	7,7	5
		7,8	7,9	4
		8,0	8,2	3
	Челночный бег 3 x 10 м	10,2	10,8	5
		10,3	10,9	4
		10,4	11,0	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	4	5
		5	3	4
		4	2	3
Гибкость	Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые	касание пола пальцами рук – 2 балла в случае не касания пола – 1 балл		
Выносливость	Бег 500 метров	2,35	2,50	5
		2,40	3,00	4
		2,45	3,10	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	120	110	5
		115	100	4
		110	90	3

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

Общая физическая и специальная физическая подготовка

*Таблица №5*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров		Количество баллов
		юноши	девушка	
Быстрота	Бег 30 м	7,0	7.2	5
		7,1	7.3	4
		7,2	7.4	3
	Челночный бег 3 x 10 м	9,6	10.2	5
		9,8	10.3	4
		10,0	10.4	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	6	5
		7	5	4
		6	4	3
Гибкость	Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые	касание пола пальцами	касание пола пальцами	1
		касание пола ладонями	касание пола ладонями	2
Выносливость	Бег 500 метров	2,20	2.35	5
		2,25	2.40	4
		2,30	2.45	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	5
		125	115	4
		120	110	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 линий 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: 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: Наклон вперёд из положения стоя

Тест проводится в спортивном зале. Из исходного положения, стоя ноги вместе испытуемый выполняет наклон туловища, стараясь пальцами рук коснуться пола.

Система оценок: фиксируется касание пола пальцами рук.

Методические указания: - попытка не засчитывается, если испытуемый не коснулся пола; - во время выполнения упражнения ноги прямые

#### Контрольное упражнение: Бег 500 метров

Тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.