

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
«Шахматы»

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта шахматы 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»; вступительное испытание - «техничко-тактическая 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.

За вступительное испытание «Техничко-тактическая подготовка» выставляется оценка (балл) по итогам выполненных заданий, предусмотренных программой вступительных испытаний, в соответствии с системой оценки, предусмотренной настоящей программой вступительных испытаний

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 «Шахматы»

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 метров с высокого старта	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Координация	Челночный бег 3x10 м	Координационные 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	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
	Подъем туловища лежа на спине	сила мышц брюшного пресса
	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

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 метров с	скоростные способности, проявляемые

	высокого старта	в целостных двигательных действиях
Координация	Челночный бег 3x10 м	Координационные 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	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
	Подъем туловища лежа на спине	сила мышц брюшного пресса
	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
	Приседание без остановки	Сила и силовая выносливость мышц нижних конечностей
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены	подвижность в тазобедренных суставах и эластичность мышц, активная гибкость позвоночника

Технико-тактическая подготовка

Таблица №3

Контрольные упражнения	Предмет оценки
Задания по индивидуальным карточкам	Знания правил шахматной игры 6 шахматная доска, фигуры и пешки, расстановка фигур и пешек на доске, ходы фигур и пешек, взятие фигур и пешек, сравнительная сила фигур, результат игры
Индивидуальные задания на шахматной доске	Умение записывать партию
Игровые задания на шахматной доске	Умение ставить мат одинокому королю: королём и ферзем; королём и ладьёй; двумя ладьями
Задачи на мат в 1 ход	Умение решать простые комбинации на мат в 1 ход

**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, метров для юношей	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для девушек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	6,8	7,2	5
		7,0	7,4	4
		7,2	7,6	3
Координация	Челночный бег 3x10 м	10,5	10,9	5
		10,7	11,2	4
		10,9	11,5	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	120	110	5
		110	100	4
		100	90	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	5	5
		6	4	4
		5	3	3
	Подъем туловища лежа на спине	8	6	5
		7	5	4
		6	4	3
	Подтягивание из виса на перекладине	3		5
		2		4
Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине	1		3	
		4	5	
		3	4	
		2	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, метров для юношей	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для девушек	Количество баллов
---------------------------------	------------------------	--	---	-------------------

Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	6,5	6,8	5
		6,7	7,0	4
		6,9	7,2	3
Координация	Челночный бег 3x10 м	10,5	10,9	5
		10,7	11,2	4
		10,9	11,5	3
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	125	120	5
		120	115	4
		115	110	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	6	5
		8	5	4
		7	4	3
	Подъем туловища лежа на спине	10	7	5
		9	6	4
		8	5	3
	Подтягивание из вися на перекладине	4		5
		3	-	4
		2		3
	Подтягивание из вися с упором ног на низкой перекладине		6	5
-		5	4	
		4	3	
Приседание без остановки	8	8	5	
	7	7	4	
	6	6	3	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	касание пола пальцами рук – 2 балла; в случае не касания пола – 1 балл		
Задания, предусмотренные программой вступительных испытаний по техничко- тактической подготовке	Количество правильно выполненных заданий (в %)	80	80	5
		65	65	4
		50	50	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: 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 вися на высокой перекладине

Тест проводится в спортивном зале или на стадионе. Подтягивание из вися 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 вися с упором ног на низкой перекладине

Тест проводится в спортивном зале или на стадионе. Подтягивание из вися 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.

Контрольное упражнение: Приседание без остановки

Тест проводится в спортивном зале (на стадионе). Исходное положение: стойка ноги врозь.¹³ По команде «Марш!» испытуемый выполняет присед до полного сгибания ног в коленях, руки вперед «ладони внутрь» и возвращается в исходное положение, стараясь выполнить максимально возможное количество повторений.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных приседаний.

Методические указания: - в исходном положении ноги находятся на ширине плеч (не более); - присед выполняется до полного сгибания ног в коленях.

Контрольное упражнение: Наклон вперед 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