

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п.Пятницкое Волоконовского района Белгородской области»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 3 от «23» 09 2015 года

Директор МБУ «ДО «ДЮСШ п. Пятницкое» С. Губин
Приказ № 14 от «22» 09 2015 год



Положение

о порядке проведения вступительных испытаний в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п.Пятницкое Волоконовского района Белгородской области»

1. Общие положения

Поступающие на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п.Пятницкое Волоконовского района Белгородской области» сдают тестовые упражнения.

Содержание тестовых упражнений и оценка результатов (баллы) учитывают возраст поступающих и отражают требования к уровню их физического развития.

Тестовые упражнения проводятся в один день.

Поступающие выполняют тесты, направленные на выявление уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости, уровня развития гибкости.

Результаты тестовых упражнений вносятся в протокол (приложение 1).

Эти результаты переводятся в баллы и суммируются (приложение 2).

Итоговые результаты, полученные каждым поступающим, представляют собой сумму баллов по 100 балльной шкале.

Для проверки уровня развития физических качеств выполнение всех упражнений являются обязательными.

2. Тестирование скоростных качеств

Для тестирования скоростных качеств используется бег на дистанции 30 м.

Поступающему предоставляется только одна попытка. Поступающей, который подолгу задерживается с принятием неподвижного положения или мешает чем - либо другим участникам, может быть сделано замечание или предупреждение;

участник забега, который до сигнала стартера первым начнет движение, потеряет равновесие или оторвет от поверхности дорожки руку или ногу, считается неправильно принявшим старт (фальстарт), и ему дается предупреждение;

Участник, получивший при старте два предупреждения, снимается с тестирования. При проведении бега по отдельным дорожкам после старта поступающий должен бежать до финиша только по своей дорожке.

Менять указанную дорожку для бега не разрешается. Поступающие не имеют права меняться номерами, полученными по результатам жеребьевки.

ТЕХНИКА БЕГА НА ДИСТАНЦИЮ 30 м.

Бег на 30 метров, входящий в программу вступительных испытаний, как и все другие короткие дистанции, условно делится на 4 фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

СТАРТ.

Для подготовки к старту, участникам отводится не более 2 мин, считая с момента их вызова на старт;

в беге на 30 м применяется низкий старт. При низком старте общий центр тяжести тела бегуна в момент отрыва рук от дорожки оказывается далеко впереди опоры.

По команде "НА СТАРТ!"», участники забега занимают неподвижное, удобное для них положение перед линией старта, при этом обе руки и одно колено должны касаться земли.

Техника: бегун становится на стартовую линию, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения движением спереди назад на опорную площадку ставится нога стоящая впереди, затем другая нога назад на опорную площадку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «ВНИМАНИЕ» участники должны немедленно подняться и зафиксировать окончательную позицию, прекратив движение и сохранив при этом опору руками на дорожку.

Техника: бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки и несколько перемещает общий центр тяжести тела вверх и вперед. Туловище держится прямо. Таз поднимается немного выше уровня плеч. Положение головы по отношению к туловищу не изменяется. Взгляд направлен вниз.

Услышав команду "МАРШ" бегун устремляется вперед. Движение начинается с энергичного и быстрого взмаха руками (сгибая их) нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед, а нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется, устремляя тело вперед. При отталкивании со старта туловище выпрямляется, но разгибание в тазобедренных суставах не должно быть полным.

СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Это первые метры дистанции, где происходит быстрое наращивание скорости бега. Для стартового разгона характерны сохранения значительного (но не чрезмерного) наклона туловища, энергичный, но не слишком высокий вынос бедра маховой ноги. В стартовом разбеге скорость бега возрастает главным образом благодаря увеличению длины шагов, а частота шагов может даже оставаться постоянной. Главное условие удлинения шагов -это ускорение отталкивания, что в свою очередь зависит от того, насколько активно бегун ставит ногу на дорожку.

Ударная постановка ноги, а также стремление повышать частоту шагов за счет искусственного сокращения их длины или искусственного удлинения шагов без соответствующего ускорения отталкивания не способствуют улучшению результатов. При стартовом разгоне для сохранения устойчивости стопы могут становиться несколько шире, чем в беге по дистанции, но специально стремиться к этому не следует.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

После достижения скорости, близкой к максимальной для данной дистанции, успех в спринтерском беге в значительной мере зависит от способности сохранить достигнутую скорость без излишних напряжений, легко и свободно при оптимальном соотношении длины и частоты шагов. При беге по дистанции необходимо сохранять незначительный наклон тела вперед, производить энергичный вынос маховой ноги вперед -вверх и полное мгновенное выпрямление толчковой ноги. В спринтерском беге стопы надо ставить прямо, разворот стоп наружу снижает эффективность отталкивания. Руки, как и в стартовом разгоне, согнуты в локтях и совершают движения вперед -назад в едином ритме с движениями ног. Движения руками вперед выполняется несколько внутрь, а назад несколько наружу. Угол сгибания руки в локтевом суставе при выносе вперед наименьший, при опускании вниз он возрастает, при отведении назад вновь уменьшается. Энергичная работа рук не должна сопровождаться подъемом плеч, что означало бы наличие чрезмерного напряжения.

ФИНИШИРОВАНИЕ

Бег заканчивается в тот момент, когда бегун пересекает туловищем визуальную плоскость, проходящую через линию финиша.

3.Тестирование выносливости

В качестве теста на выносливость **выполняется бег на дистанции 1000 м** на время. Во время бега, который проводится по общей дорожке (1000 м), каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пробежать мимо, не коснувшись него. Участники не должны толкать друг друга или каким-либо путем задерживать продвижение соперника. Техника бега на данную дистанцию имеет свои особенности. Бег на 1000м осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево. При беге на 1000м старт дается в начале поворота, где бегуны располагаются по кривой линии. Подойдя к стартовой линии, по команде судьи «на старт», участники ставят сильнейшую ногу вперед к стартовой линии, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. По команде «марш» начинают бег. Дистанция пробегается за три круга. После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.

4.Тестирование скоростно-силовых качеств

Для тестирования скоростно-силовых качеств поступающие, **выполняют прыжок с места**. Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием обеими ногами из исходного положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Поступающему предоставляются три попытки. При этом в качестве окончательной оценки за тест засчитывается результат лучшей попытки. Прыжок не засчитывается, если во время прыжка после отталкивания от бруска произойдет приземление вновь на брусок, т.е. подскок. Прыжок не засчитывается также, если после приземления абитуриент возвращается в направлении к бруску. Результат за прыжок определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Прыжок в длину с места. Выполнение прыжков в длину с места разных возрастных групп во многом сходно. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

5.Тестирование гибкости

Для тестирования гибкости поступающие выполняют **наклон вперед из положения сидя**. Данный тест выявляет гибкость нижней части спины и эластичность подколенного сухожилия. На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см из этого положения он медленно сгибается в талии и наклоняется вперед с предельно вытянутыми перед собой руками выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на центровой мерной линии по кончикам пальцев, ладони при этом должны быть обращены книзу, фиксация результата не менее 2- секунд. При этом сгибание ног в коленях не допускается.

Нормативы физической подготовленности

Приложение № 2

п/п	Упражнения	баллы	мальчики, юноши					
			Возраст, лет					
			7	8	9	10	11	12 и старше
	Бег 30 м,с	50	6.0 и менее	5.8 и менее	5.6 и менее	5.3 и менее	5.1 и менее	4.9 и менее
		40	6.1-6.2	5.9-6.0	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1
		30	6.3-6.4	6.1-6.2	5.9-6.0	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.1
		20	6.5-6.6	6.3-6.4	6.1-6.2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.4-5.5
		10	6.7 -7.00	6.5 -7.00	6.3 -6.7	6.0 -6.5	5.8 -6.3	5.6 -6.0
2	Бег 1000 м, мин	50	4.10-4.35	4.05-4.30	4.00-4.15	3.50-4.10	3.40-3.55	3.25-3.45
		40	4.36-4.45	4.31-4.40	4.16-4.33	4.15-4.25	3.50-4.15	3.48-4.00
		30	4.48-5.09	4.43-5.04	4.34-5.01	4.30-4.55	4.20-4.40	4.04-4.12
		20	5.12-5.55	5.07-5.52	5.04-5.41	5.00-5.40	4.45-5.20	4.15-4.35
		10	6.00-6.55	5.57-6.51	5.46-6.31	5.45-6.30	5.30-6.20	4.40-5.25
3	Прыжок в длину с места, м	50	150и более	162 и более	170 и более	182 и более	198 и более	213 и более
		40	135-149	146-161	155-171	165-181	183-197	198-212
		30	115-134	135-145	140-154	150-164	168-182	183-197
		20	90-114	115-134	125-139	135-149	153-167	168-182
		10	55-89	90-114	100-124	110-134	115-152	120-167
4	Наклон вперед, см	50	От+7 и выше	От +9 и выше	от +10 и выше	от +11 и выше	от +12 и выше	от +11 и выше
		40	+6.5 до -1.5	+8.5 до -1	+9.5 до -0.5	+10.5 до +0.5	+11.5 до +1.5	+10.5 до +0.5
		30	-2 до - 11.5	-1.5 до -11.0	-1.0 до -11.0	0 до -10.0	+1.0 до -9.0	0 до -10.0
		20	-12 до -14.5	11.5 до -17.5	-11.5 до -21.5	-10.5 до 20.5	-9.5 до -19.5	-10.5 до 20.5
		10	-15	-18	-22	-21	-20	-21

№ п/п	Упражнения	баллы	девочки, девушки					
			Возраст, лет					
			7	8	9	10	11	12 и старше
1	Бег 30 м,с	50	6.2 и менее	6.0 и менее	5.8 и менее	5.5 и менее	5.2 и менее	5.1 и менее
		40	6.3-6.4	6.1-6.2	5.9-6.0	5.6-5.7	5.3-5.4	5.2-5.3
		30	6.5-6.6	6.3-6.4	6.1-6.2	5.8-5.9	5.5-5.6	5.4-5.5
		20	6.7-6.8	6.5-6.6	6.3-6.4	6.0-6.1	5.7-5.8	5.6-5.7
		10	6.9 -7.5	6.7 -7.3	6.5 -7.0	6.2 -6.8	5.9 -6.7	5.8 -6.5
2	Бег 1000 м, мин	50	4.20-4.40	4.10-4.35	4.05-4.30	4.00-4.15	3.50-4.10	3.40-3.55
		40	4.45-5.00	4.36-4.45	4.31-4.40	4.16-4.33	4.15-4.25	3.50-4.15
		30	5.05-5.20	4.48-5.09	4.43-5.04	4.34-5.01	4.30-4.55	4.20-4.40
		20	5.25-6.00	5.12-5.55	5.07-5.52	5.04-5.41	5.00-5.40	4.45-5.20
		10	6.10-7.00	6.00-6.55	5.57-6.51	5.46-6.31	5.45-6.30	5.30-6.20
3	Прыжок в длину с места, м	50	130 и более	150 и более	165 и более	173 и более	193 и более	206 и более
		40	121-129	139-149	154-164	164-174	183-192	196-205
		30	116-120	128-138	143-153	153-163	173-182	186-195
		20	101-115	115-127	132-142	142-152	163-172	176-185
		10	90-100	100-114	120- 131	130-141	140-162	150-175
4	Наклон вперед, см	50	от +11 и выше	от +12 и выше	от +14 и выше	от +16 и выше	от +17 и выше	от +16 и выше
		40	+10.5 до +0.5	+11.5 до +1.5	+13.5 до +5.0	+15.5 до +5.5	+16.5 до +6.5	+15.5 до +5.5
		30	0 до -10.0	+1.0 до -9.0	+4.5 до +1.0	+5.0 до -5.0	+6.0 до -4.0	+5.0 до -5.0
		20	-10.5 до 12.0	-9.5 до -12.5	-0.5 до -14	-5.5 до-15.5	-4.5 до -15.5	-5.5 до-15.5
		10	-13	-13	-15	-16	-15	-16