

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 2 от 17.04.2024 года

Приказ № 49-у от 18.04.2024г.

Директор МБОУДО
«Коммунарская СШ»

_____И.В. Сергачева

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ НА
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ПЛАВАНИЕ, СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Г.Коммунар
2024 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Приёмное тестирование для зачисления в группу начальной подготовки 1 года обучения.

Форма проведения индивидуального отбора - тестирование, предварительные просмотры, анкетирование, консультации.

Приёмное тестирование - сроки проведения:

- 18 и 25 мая 2024 года;

- дополнительный набор со 2 по 14 сентября учебного года.

Область программы	Программа	Результат		
		1 балл	2 балла	3 балла
Нормативы общей физической подготовки	30м,с	7,0 – 6,8	6,7 – 6,5	6,4 – 6,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115 – 140 (см)	141 – 160 (см)	161 – 180 (см)
	Челночный бег 3х10м	9,9	9,6	9,3
	Бросок набивного мяча (1,5 кг.)	400 – 499 (см)	500 - 599 (см)	600 - 800 (см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	5 - 9	10	15

Объявление результатов индивидуального отбора осуществляется путем составления пофамильного списка-рейтинга с указанием оценок (баллов), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Форма проведения индивидуального отбора - предварительные просмотры, тестирование, анкетирование, консультации.

Приёмное тестирование - сроки проведения:

- 13 – 20 мая 2024 год - запись на просмотр;
- 23, 24, 25 мая 2024 года просмотр по предварительной записи;
- с 19 по 31 Августа 2024 года.

В группы начальной подготовки принимаются дети, прошедшие отбор по результатам тестирования.

Тесты на суше

1.Рост минус вес

- менее 100 - 0 балл;
- 100 – 105 - 3 балла;
- 106 и выше – 5 баллов.

2.Подвижность плечевого сустава (тыльные стороны ладоней на щеках, локти подняты вверх):

- угол менее 30 градусов – 0 балл;
- угол 30 градусов - 1 балл;
- угол 45 градусов – 3 балла;
- ширина плеч и меньше – 5 баллов.

3.Подвижность позвоночника (стоя, ноги вместе - наклон вперед):

- пальцы рук не достают до носков ног – 0 баллов;
- пальцы рук достают до носков ног - 1 балл;
- середина кисти достает до носков ног - 3 балла;
- кисть ниже носков ног – 5 баллов.

4.Подвижность голеностопного сустава (сидя, ноги впереди, носки и пятки вместе). Выпрямить носки ног.

- пальцы ног выше горизонтали более 15 градусов - 0 балл;

-пальцы ног выше горизонтали 15 градусов – 1 балл;

- пальцы ног на уровне горизонтали - 3 балла

- пальцы ног ниже горизонтали - 5 баллов

5.Координация движений (попеременные вращения руками вперед – назад)

- свободные движения в одной плоскости - 5 баллов;

- с незначительными ошибками – 3 балла;

-с грубыми ошибками – 1 балл;

-упражнение не выполнено – 0 баллов.

6. Приседание (максимальное количество приседаний за 10 секунд):

- 9 раз и больше - 5 баллов;

-7,8 раз - 3 балла;

- 6,5 раз и меньше - 1 балл;

- 4 раза и менее – 0 баллов

В тестах на суше допускается набор 1 балла не более 2 – раз.

Тесты в воде:

1.Погружение под воду с опорой;

2.Выдох в воду;

3.Погружение с опорой и задержкой дыхания;

4.Лежание на груди с опорой;

5.Лежание на груди с опорой и попеременной работой ногами.

Оценка для тестов №1,2,4,5 по 3-х бальной шкале:

- не выполнено – 0 баллов;
- выполнено с большими нарушениями – 1 балл;
- выполнено с незначительными нарушениями – 2 балла;
- выполнено полностью – 3 балла.

Оценка теста №3 по 5 – ти бальной шкале:

- за 9 и более секунд – 5 баллов;
- за 7 – 8 секунд – 3 балла;
- за 6 – 5 секунд – 1 балл;
- за 4 и менее – 0 баллов.

По результатам тестирования составляется пофамильный рейтинг, формируются группы по уровню готовности к обучению.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Форма проведения индивидуального отбора - предварительные просмотры, тестирование, анкетирование, консультации.

Приёмное тестирование - сроки проведения:

-18 – 30 мая 2024 года;

- 19 – 31 августа 2024 года;

- Дополнительный набор - 2 – 14 сентября 2024 года

Область программы	Упражнения	Результат		
		1 балл	2 балла	3 балла
1.Нормативы общей физической подготовки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	5 - 6	7
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1	+2	+3
	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	105 (см)	110 (см)	115 (см)
2.Нормативы специальной физической подготовки	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с.)	9	12	15

По результатам тестирования составляется пофамильный рейтинг приглашенных поступающих, с указанием оценок (баллов), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

При наличии мест, в группы зачисляются дети с низким уровнем готовности.