

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Кольского района Мурманской области**

**Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области**

## **Программа вступительных испытаний**

**для поступающих в МАУ ДО ДЮСШ Кольского района на обучение по  
дополнительной предпрофессиональной программе в области  
физической культуры и спорта по виду спорта «Рукопашный бой»**

**г.Кола  
2022 г.**

**Нормативы физической подготовки  
для зачисления в группы базового уровня сложности**

**возраст учащихся – 10-11 лет**

<b>Мальчики</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек.	6,0	5,7-5,5	5,4-5,1
Прыжок в длину с места, см	150	140	160
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,6-9,0	9,3-8,7	8,5-7,9
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3-2	3-4	5-7
Бег на 1000 м, мин	6,10	5,50	4,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	13-10	18-13	28-22
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	27-32	32-36	42-46
<b>Девочки</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек.	6,4	6,2-5,8	5,6-5,3
Прыжок в длину с места, см	133	140	155
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,6	9,3	8,5
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	-	-	-
Бег на 1000 м, мин	6,30	6,20	5,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7-5	9-7	14-13
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	30	35	40

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

<b>Этап подготовки</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>Базовый уровень</b>			
Мальчики	33-35	28-32	21-27
Девочки	27-30	21-24	15-18

**Нормативы физической подготовки  
для зачисления в группы базового уровня сложности**

*возраст учащихся – 11-12 лет*

<b>Мальчики</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек	5,7	5,5	5,1
Прыжок в длину с места, см	270	280	335
Челночный бег 3x10 м, сек	9,0	8,7	7,9
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3	4	7
Бег на 1500 м, сек	8,20	8,05	6,50
Сгибание <u>и разгибание рук в упоре лежа</u> , кол-во раз	13	18	28
Поднимание туловища из положения лежа, <u>колени согнуты</u> , кол-во раз	32	36	46
Техническая подготовка	<i>Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.</i>		
<b>Девочки</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек	6,0	5,8	5,3
Прыжок в длину с места, см	230	240	300
Челночный бег 3x10 м, сек	9,4	9,1	8,2
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	-	-	-
Бег на 1500 м, сек	8,55	8,29	7,14
Сгибание <u>и разгибание рук в упоре лежа</u> , кол-во раз	7	9	14
Поднимание туловища из положения лежа, <u>колени согнуты</u> , кол-во раз	28	30	40
Техническая подготовка	<i>Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.</i>		

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

<b>Этап подготовки</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>Базовый уровень</b>			
Мальчики	37-40	32-28	24-21
Девочки	33-30	21-24	20-18

**Нормативы физической подготовки  
для зачисления в группы базового уровня сложности**

**возраст учащихся – 12-13 лет**

<b>Мальчики</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек.	5,3	5,1	4,7
Прыжок в длину с места, см	170	190	215
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,1	7,8	7,2
Подтягивание на перекладине, раз	6	8	12
Бег на 2000 м, сек	10,00	9,40	8,10
Сгибание <u>и разгибание рук в упоре лежа</u> , кол-во раз	20	24	36
Поднимание туловища из положения лежа, <u>колени согнуты</u> , кол-во раз за 1 мин.	35	39	49
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
<b>Девочки</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек.	5,6	5,4	5,0
Прыжок в длину с места, см	150	160	180
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	8,8	8,0
Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-
Бег на 2000 м, сек	12,10	11,40	10,00
Сгибание <u>и разгибание рук в упоре лежа</u> , кол-во раз	8	10	15
Поднимание туловища из положения лежа, <u>колени согнуты</u> , кол-во раз за 1 мин.	31	34	43
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

<b>Этап подготовки</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>Базовый уровень</b>			
<b>Мальчики</b>	37-40	32-28	24-21
<b>Девочки</b>	33-30	21-24	20-18

**Нормативы физической подготовки  
для зачисления в группы базового уровня сложности**

**возраст учащихся – 14-15 лет**

<b>Мальчики</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек.	5,3	5,1	4,7
Прыжок в длину с места, см	170	190	215
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,1	7,8	7,2
Подтягивание на перекладине, раз	6	8	12
Бег на 2000 м, сек	10,00	9,40	8,10
Сгибание <u>и разгибание рук в упоре лежа</u> , кол-во раз	20	24	36
Поднимание туловища из положения лежа, <u>колени согнуты</u> , кол-во раз за 1 мин.	35	39	49
Суммарное время 6-и <u>прямых ударов руками</u> , сек	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, кол-во раз	13 и ниже	14	15 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
<b>Девочки</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 30 м с низкого старта, сек.	5,6	5,4	5,0
Прыжок в длину с места, см	150	160	180
Челночный бег 3x10 м, сек.	9,0	8,8	8,0
Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-
Бег на 2000 м, сек	12,10	11,40	10,00
Сгибание <u>и разгибание рук в упоре лежа</u> , кол-во раз	8	10	15
Поднимание туловища из положения лежа, <u>колени согнуты</u> , кол-во раз за 1 мин.	31	34	43
Суммарное время 6-и <u>прямых ударов руками</u> , сек	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, кол-во раз	13 и ниже	14	15 и выше

Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа
------------------------	--

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

<b>Этап подготовки</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Базовый уровень			
Мальчики	37-40	32-28	24-21
Девочки	33-30	21-24	20-18

**Нормативы физической подготовки  
для зачисления в группы базового уровня сложности**

**возраст учащихся – 15-16 лет**

<b>Мальчики</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 60 м с низкого старта, сек.	8,8	8,5	8,0
Прыжок в длину с места, см	195	210	230
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,9	7,6	6,9
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	9	11	14
Бег на 3000 м, сек	15,00	14,30	12,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	27	31	42
Поднимание <a href="#">туловища из положения лежа</a> , колени согнуты, кол-во раз за 1 мин.	36	40	50
Суммарное время 6-и <a href="#">прямых ударов руками</a> , сек	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		
<b>Девочки</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкая «3»</b>	<b>Средняя «4»</b>	<b>Высокая «5»</b>
Бег 60 м с низкого старта, сек.	10,5	10,1	9,3
Прыжок в длину с места, см	160	170	185
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,9	8,7	7,9
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	-	-	-
Бег на 2000 м, сек	12,00	11,20	9,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	9	11	16
Поднимание <a href="#">туловища из положения лежа</a> , колени согнуты, кол-во раз за 1 мин.	33	36	44
Суммарное время 6-и <a href="#">прямых ударов руками</a> , сек	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже

Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

Этап подготовки	Высокий	Средний	Низкий
Базовый уровень			
Мальчики	57-60	45-48	33-36
Девочки	33-30	21-24	20-18