

**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 физкультурно-спортивной направленности**

«Мини-футбол»

г.Кола

2022 г.

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Спортивное ориентирование» проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на базовый уровень подготовки первого года обучения вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание - Общая и специальная физическая подготовка.

Для поступающих на этап базового уровня подготовки второго, третьего и четвертых годов обучения вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание - Общая физическая подготовка;

вступительное испытание - Специальная физическая подготовка;

Система оценки

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путем 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, путем 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, дающий основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Мини-футбол».

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

возраст учащихся – 8-9 лет

Упражнение	Баллы		
	3	4	5
	Базовый уровень 1 г. о.		
Бег 30 м. (сек)	7,3	6,9	6,3
Челночный бег 3* 10 м (сек)	13,2	13,0	12,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	21	24	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	7	10	17

возраст учащихся – 9-10 лет

Упражнение	Баллы		
	3	4	5
	Базовый уровень 2 г. о.		
Бег 30 м. (сек)	6,9	6,3	5,8
Челночный бег 3* 10 м (сек)	13,0	12,7	12,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	27	32	42
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	10	13	22

возраст учащихся – 10-11 лет

Упражнение	Баллы		
	3	4	5
	Базовый уровень 3 г. о.		

Бег 30 м. (сек)	6,5	6,0	5,6
Челночный бег 3* 10 м (сек)	12,6	12,4	11,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30	34	44
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	12	15	24
Жонглирование мяча ногами (кол-во ударов)	13	10	15
Бег 30 с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0

возраст учащихся –14-15 лет

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>		
	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>Базовый уровень 6 г. о.</i>		
Бег 30 м. (сек)	5,5	5,1	4,9
Челночный бег 3* 10 м (сек)	11,6	11,3	10,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35	39	49
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	20	24	36
Жонглирование мяча ногами (кол-во ударов)	22	24	25
Бег 30 с ведением мяча (сек)	5,9	5,7	5,5

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

Этап подготовки	Высокий	Средний	Низкий
Базовый уровень сложности 1-2 г.о.	23-25	20-22	15-19
Базовый уровень сложности 3, 6 г.о.	33-35	28-32	21-27