

**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**

«Лыжные гонки»

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 «Лыжные гонки».

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для
зачисления в группу базового уровня 1 год обучения
отделения «Лыжные гонки»**

№	Основные упражнения	Единица измерения	Оценка	Норматив	
				мальчики	девочки
1	Бег 30 м с высокого старта	с	5	6.8	7.1
			4	7.1	7.3
			3	7.3	7.5
2	Прыжок в длину с места, отталкиванием двух ног	см	5	135	125
			4	125	115
			3	120	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	5	7	5
			4	5	4
			3	3	3

Критерии оценки		
высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
13-15 баллов	10-12 баллов	9 баллов