

**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**

**«Самбо»**

**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 «Самбо».

**Вступительные контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технике  
на этапах специализации и совершенствования спортивного мастерства по самбо  
(мальчики, юноши)**

Программа	ОФП									СФП						Техника										
	Бег 30 м			Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту			Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)			Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз)			Владение самостраховкой			Забегания из положения «борцовский мост» по 5 раз в каждую сторону			Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (по заданию тренера-преподавателя)			Болевые приемы, удержания (по заданию тренера-преподавателя)			УТС по заданию тренера-преподавателя	
Оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3								
													Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке											
Базовый уровень 1 года обучения	6,8	7,1	7,3	25	24	20	-	-	-	7	5	3	-			-	-	-	-	-	-					

Базовый уровень 2 года обучения	6,0	6,5	7,0	28	25	22	-	-	-	10	8	5				-	-	-	-	-	-
Базовый уровень 3 года обучения	5,7	6,3	6,8	35	30	25	3	2	1	15	13	11				-	-	-	+	+	+
Базовый уровень 4 года обучения	5,2	6,0	6,5	40	35	30	4	3	2	20	17	15				25	28	35	+	+	+
Базовый уровень 5 года обучения	5	5,8	6	46	36	32	5	3	2	25	20	18				23	28	33	+	+	+
Базовый уровень 6 года обучения	5	5,8	6	49	39	35	6	4	2	30	25	22				21	25	30	+	+	+
Углубле нный уровень 1 года обучения	4,5	4,8	5,8	50	40	36	7	5	4	30	25	22				20	25	30	+	+	+

Углубле нный уровень 2 года обучения	4,4	4,7	5,5	50	40	36	7	5	4	30	25	22				20	25	30	+	+	+
Углубле нный уровень 3 года обучения	4,4	4,7	5,5	50	40	36	7	5	4	30	25	22				20	25	30	+	+	+

**Вступительные контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, технике  
на этапах специализации и совершенствования спортивного мастерства по самбо  
(девочки, девушки)**

Программа	ОФП									СФП						Техника										
	Бег 30 м			Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту			Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)			Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз)			Владение самостраховкой			Забегания из положения «борцовский мост» по 5 раз в каждую сторону			Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (по заданию тренера-преподавателя)			Болевые приемы, удержания (по заданию тренера-преподавателя)			УТС по заданию тренера-преподавателя	
Оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3								
													Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке											
Базовый уровень 1 года обучения	7,0	7,4	7,5	24	22	20	-	-	-	3	2	1	-			-	-	-	-	-	-					

Базовый уровень 2 года обучения	7,0	7,4	7,5	25	22	20	-	-	-	5	3	2				-	-	-	-	-	-
Базовый уровень 3 года обучения	6,8	7,2	7,5	33	28	24				5	3	2				-	-	-	+	+	+
Базовый уровень 4 года обучения	6,8	7,2	7,5	37	33	30				10	7	5				25	28	35	+	+	+
Базовый уровень 5 года обучения	6,6	7,0	7,5	40	35	32				15	10	8				23	28	33	+	+	+
Базовый уровень 6 года обучения	6,6	7,0	7,5	45	37	35				15	10	8				21	25	30	+	+	+
Углубле нный уровень 1 года обучения	6,6	7,0	7,5	45	40	36				18	10	8				20	25	30	+	+	+

Углубленный уровень 2 года обучения	6,6	7,0	7,5	45	40	36				18	10	8				20	25	30	+	+	+
Углубленный уровень 3 года обучения	6,6	7,0	7,5	45	40	36	3	2	1	18	10	8				20	25	30	+	+	+