


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 № 8 «Локомотив»
 _____ А.С.Мешавкин
 «27» апреля 2018 года

Вступительные испытания для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	оценка					
		мальчики			девочки		
		1 балл и менее	2 балла и менее	3 балла и менее	1 балл и менее	2 балла и менее	3 балла и менее
1.	Бег на 60м (сек)	11.9 и менее	11.5 и менее	10.4 и менее	12.4 и менее	12.0 и менее	10.8 и менее
2	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	130 и более	140 и более	160 и более	120 и более	130 и более	150 и более
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
4	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6	8	10	5	6	8

Описание контрольных упражнений(тесты):

Бег 60 метров

Техника выполнения: по команде «На старт!» участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит по своей дорожке. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому поступающему дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.

Прыжки в длину с места

Техника выполнения: На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Каждому поступающему дается 3 попытки. Лучший результат идет в

зачет. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола)(для девочек)

Техника выполнения : Принять упор лёжа, тело должно быть прямым и нагрузка направлена на руки. Руки должны быть выпрямлены и на ширине плеч. При отжимании подбородок должен коснуться пола, спина должна быть прямой и живот не должен касаться пола. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения : Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения по результатам индивидуального отбора, поступающему на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо необходимо набрать сумму баллов не менее 8 баллов.