

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято
Протокол педагогического совета
От 30.05.2023 № 2

Утверждаю
Директор МБДО СШ № 4
О.Г. Беренда

Приказ от 30.05.2023 г. № 91

ПОЛОЖЕНИЕ

об индивидуальном отборе
в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивную школу № 4 города Сочи

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение об индивидуальном отборе в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу № 4 города Сочи (далее - Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 г № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, утверждённые директором спортивной школы;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в спортивной школе видам спорта и Уставом.

1.2 Положение об индивидуальном отборе обучающихся в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу № 4 города Сочи (далее – Спортивная школа) разработано самостоятельно и является локальным нормативным актом Спортивной школы.

1.3 Настоящее Положение регламентирует правила проведения индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.4 Настоящее Положение согласовывается на заседании педагогического совета, с учетом мнения родительского совета и утверждается приказом директора Учреждения.

Положение принимается на неопределенный срок. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу.

2. Правила проведения индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

2.1 Организация проведения индивидуального отбора поступающих.

2.1.1 Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится в целях:

- выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- зачисления поступающих, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.1.2 Индивидуальный отбор поступающих в Спортивную школу проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с Положением о приемной и апелляционной комиссиях Спортивной школы.

2.1.3 Индивидуальный отбор поступающих проводится с 1 по 31 августа текущего года. Директор Спортивной школы утверждает график проведения индивидуального отбора детей, поступающих в школу в текущем году. При появлении вакантных мест в течении года, допускается проведение дополнительного индивидуального отбора.

2.1.4 Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема необходимых документов в соответствии с Правилами приема обучающихся в Спортивную школу.

2.1.5 Приемная комиссия школы:

- осуществляет формирование групп, поступающих для прохождения процедуры индивидуального отбора по виду спорта;
- информирует о сроках прохождения процедуры индивидуального на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-коммуникационной сети «Интернет», не позднее трех рабочих дней до даты проведения индивидуального отбора.

2.1.6 Спортивная школа предусматривает проведение дополнительного индивидуального отбора для поступающих, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные школой сроки по уважительной причине (вследствие болезни или по иным обстоятельствам), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

2.1.7 Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Спортивной школы.

2.1.8 Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных настоящим Положением. Вступительные контрольные упражнения (нормативы), в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, и их описание для проведения индивидуального отбора поступающих указаны в Приложении № 1 к настоящему Положению. Для выполнения вступительных упражнений (нормативов) поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.

2.1.9 Сдача вступительных испытаний проводится в спортивном зале и на спортивной площадке Спортивной школы. Перед началом сдачи вступительных испытаний с поступающими проводится разминка. Разминку проводит ответственный тренер-преподаватель, входящий в состав приемной комиссии. На разминку отводится 10-15 минут.

2.1.10 По результатам сдачи каждого контрольного упражнения поступающему выставляются баллы. Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех контрольных упражнений. Поступающему необходимо набрать минимальное количество (сумму) баллов для зачисления на программу. Итоговый балл поступающего вносится в пофамильный список-рейтинг. Формирование пофамильного списка-рейтинга происходит в следующем порядке: первым в списке располагается поступающий, набравший наибольшее количество баллов, последним - набравший наименьшее количество баллов. Решения приемной комиссии оформляются протоколами, которые подписываются председателем и секретарем приемной комиссии.

2.1.11 Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в школе, и сами оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде, расположенном в учреждении, и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.2. Подача и рассмотрение апелляции.

2.2.1 Родители (законные представители) поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию школы (далее - апелляционная комиссия) не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

2.2.2 Работа апелляционной комиссии осуществляется в соответствии с Положением о приемной и апелляционной комиссиях Спортивной школы.

2.3. Дополнительный прием поступающих.

2.3.1 При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, допускается проведение дополнительного приема поступающих.

2.3.2 Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

2.3.3 Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные приказом директора Спортивной школы, а также в порядке, установленном главой 2 настоящего Положения.

2.3.4 Сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-коммуникационной сети «Интернет».

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Количество баллов для зачисления: начальная подготовка – 2-3 балла, учебно-тренировочный этап – 4 балла, ЭССМ, ЭВСМ – 6 баллов
Минимальный возраст зачисления: этап начальной подготовки – 9 лет, учебно-тренировочный – 12 лет, ЭССМ, ЭВСМ – 14 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки																			
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап										ЭССМ		ЭВСМ	
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																						
1	Прыжок в длину с места	см.	130	120	130	140	140	150	160	145	165	150	170	155	175	160	185	165	215	180	215	180
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см.	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+2	+3	+4	+5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	15	38	17	
Специальная физическая подготовка																						
4	Приседание с удержанием грифа 10 кг	раз.	-	1	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Приседание с удержанием грифа 15/20 кг	раз.	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-
6	Выпрыгивание со штангой на плечах	раз.	-	-	-	-	8	6	8	6	10	8	10	8	12	10	-	-	-	-	-	-
7	Сгибание и разгибание рук - вис на высокой перекладине	раз.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12	-	-	-
8	Сгибание и разгибание рук лежа на низкой перекладине	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	18	-	-
9	Подъем туловища за 30 сек.	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	15	24	30	-	-
10	Вис на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,0	12,0	18,0	14,0	-	-
Спортивные разряды									Первый, второй, третий юношеский					Первый, второй, третий				КМС		МС		

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного упражнения
«0» - невыполнение контрольного упражнения

Техника выполнения упражнений (тестов):

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Прыжок в длину с места, см. выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела, выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90° . Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Подъем туловища за 30 сек. Исходное положение-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с.
- Сгибание и разгибание рук. Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Поступающие подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
- Сгибание и разгибание рук. Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине.
- Вис на перекладине с согнутыми под углом 90° руками, сек. Хват сверху по ширине плеч, повиснуть и зафиксировать положение тела. Засекается время и фиксируется кол-во секунд.
- Приседание с удержанием грифа 10 кг, раз. На прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе.
- Приседание с удержанием грифа 15/20 кг, раз. На прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе.
- Выпрыгивание со штангой на плечах, раз. Вес штанги не менее 25% от собственного веса тела.

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Количество баллов для зачисления: для всех этапов спортивной подготовки – 6 баллов.

Минимальный возраст зачисления: этап начальной подготовки – 10 лет, учебно-тренировочный этап – 12 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Бег 30 м	сек.	6,2	6,4	6,0	6,2	6,0	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	9,6	9,9	9,3	9,5	9,3	9,5	9,0	10,4	9,0	10,4	9,0	10,3	9,0	10,3	9,0	10,2
3	Бег 1000 м	мин., с.	6,10	6,30	6,10	6,30	6,00	6,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз.	10	5	13	7	15	8	18	9	20	10	24	11	28	12	32	14
5	Прыжок в длину с места	см.	130	120	135	125	140	130	150	135	155	140	160	145	165	150	170	155
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см.	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+3	+4	+3	+4	+4	+5	+4	+5	+5	+6
7	Бег 60 м	сек.	-	-	-	-	-	10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,4	9,6	10,3	
8	Бег 2000 м	сек.	-	-	-	-	-	11,10	13,00	11,04	12,06	11,00	12,00	10,06	11,06	10,00	11,00	
9	Спортивные разряды								Первый, второй, третий юношеский					Первый, второй, третий				

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного упражнения
«0» - невыполнение контрольного упражнения

Техника выполнения упражнений (тестов):

- Бег 30м., сек. Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линейю старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.

- Бег 60м., сек. Отмеряют 60 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Бег 1000 метров - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.
- Бег 2000 метров - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Количество баллов для зачисления: этап начальной подготовки 1 год обучения – 3 балла, этап начальной подготовки 2,3 год обучения – 8 баллов, учебно-тренировочный этап до года обучения – 10 баллов, учебно-тренировочный этап более 1 года обучения – 11 баллов

Минимальный возраст зачисления: этап начальной подготовки – 7 лет, учебно-тренировочный этап – 10 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Челночный бег 3x10 м	сек.	-	9,3	10,3	9,0	10,0	8,7	9,0	8,5	8,8	8,0	8,6	8,0	8,4	7,8	8,2	
2	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	2,35	2,5	2,3	2,4	2,3	2,4	2,2	2,3	2,2	2,3	2,15	2,25	2,1	2,2	2,1	2,2
3	Бег на 30 м	сек.	-	6,0	6,5	5,8	6,0	5,4	5,6	5,3	5,5	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2	
4	Прыжок в длину с места	см.	100	90	120	110	140	130	160	140	170	150	180	160	190	170	200	180
5	Прыжок в высоту с места	см.	-	-	-	-	-	30	27	30	27	31	27	32	27	33	27	
Техническая подготовка																		
6	Ведение мяча 10 м	сек.	3,2	3,4	3,0	3,2	2,8	3,0	2,6	2,8	2,5	2,7	2,5	2,6	2,4	2,5	2,4	2,5
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	-	8,6	8,8	8,2	8,4	7,8	8,0	7,7	7,9	7,6	7,8	7,5	7,7	7,4	7,6	
8	Ведение мяча 3x10 м	сек.	-	11,6	11,8	11,0	11,2	10,0	10,3	9,8	10,1	9,6	9,9	9,2	9,4	8,8	9,0	
9	Удар на точность по воротам	Кол-во попаданий	-	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
10	Передача мяча в «коридор»	Кол-во попаданий	-	-	-	-	-	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
11	Вбрасывание мяча на дальность	м.	-	-	-	-	-	-	-	8	6	10	8	12	10	12	10	

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного упражнения

«0» - невыполнение контрольного упражнения

Техника выполнения упражнений (тестов):

- **Бег 30м., сек.** Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее

- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Бег 10м с высоко старта, сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Прыжок в высоту, см - выполняется отталкиванием двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.
- Ведение мяча 10 м, сек., отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать с ведением мяча в сторону финишной черты, пробегая ее
- Ведение мяча с изменением направления 10 м, сек., отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать с ведением мяча, изменяя при этом направление, в сторону финишной черты, пробегая ее
- Ведение мяча 3x10 м, сек., отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать с ведением мяча в сторону финишной черты, пересекает линию и возвращается к линии старта. Затем снова бежит с ведением мяча к финишной черте, пробегая ее.
- Удар на точность по воротам, разрешается 10 ударов по воротам, считается количество попаданий.
- Передача мяча в «коридор», дается 10 попыток, считается количество попаданий.
- Вбрасывание мяча на дальность, м. Спортсмен, стоя на линии, двумя руками из-за головы делает бросок вперед, измеряется расстояние от линии до места падения мяча.

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Количество баллов для зачисления: для всех этапов спортивной подготовки – 7 баллов.

Минимальный возраст зачисления: этап начальной подготовки – 8 лет, учебно-тренировочный этап – 11 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Бег 30 м	сек.	6,9	7,1	6,2	6,4	6,0	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60м.		-	-	-	-	-	-	10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,2	9,6	10,0
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	12	7	14	9	18	9	19	10	22	12	23	13	25	15
4	Прыжок в длину с места	см.	140	130	150	140	165	145	180	160	185	165	190	170	195	175	200	180
5	Наклон вперед и положения стоя на гимнастической скамье	см.	+1	+3	+2	+3	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7
Специальная физическая подготовка																		
6	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м.	8	6	8	6	9	7	10	8	10	8	11	9	12	10	13	11
7	Челночный бег 5х6 м	сек.	12,0	12,5	11,9	12,4	11,7	12,2	11,5	12,0	11,4	11,9	11,2	11,7	11,0	11,5	10,8	11,3
8	Прыжок в высоту	см.	36	30	37	31	38	33	40	35	40	35	41	36	42	36	43	37

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного упражнения

«0» - невыполнение контрольного упражнения

Техника выполнения упражнений (тестов):

- **Бег 30м., сек.** Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.

- Бег 60м., сек. Отмеряют 60 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см - выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.
- Челночный бег 5х6м., сек. Отмеряют 5 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый сидит за линией, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Две попытки, учитывается лучший результат.

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика»

Количество баллов для зачисления: этап начальной подготовки – 5 баллов, учебно-тренировочный этап – 8 баллов.

Минимальный возраст зачисления: этап начальной подготовки – 6 лет, учебно-тренировочный этап – 8 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
			Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д
Общая физическая подготовка										
1	Подъем туловища лежа на спине	раз.	8	9	10	-	-	-	-	-
2	Подъем туловища лежа на спине за 10 сек.	раз.	-	-	-	6	7	8	9	10
Специальная физическая подготовка										
3	Наклон вперед	сек.	5	6	7	-	-	-	-	-
4	Упражнение «рыбка»	см.	10	9	8	-	-	-	-	-
5	Прыжки толчком двух ног	раз.	10	11	12	-	-	-	-	-
6	Равновесие на одной ноге	сек.	3	4	5	-	-	-	-	-
7	Продольный шпагат	раз.	-	-	-	1	1	1	1	1
8	Поперечный шпагат	раз.	-	-	-	1	1	1	1	1
9	Упражнение «мост» на коленях	сек.	-	-	-	3	3	4	4	5
10	Упражнение «мост»	сек.	-	-	-	5	5	6	6	7
11	Подъем туловища лежа на животе за 10сек.	раз.	-	-	-	8	8	9	9	10
12	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек	раз.	-	-	-	15	15	16	16	17
13	Равновесие на всей стопе	сек.	-	-	-	3	3	4	4	5
Спортивный разряд						Первый, второй, третий юношеский			Первый, второй, третий	

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного упражнения
«0» - невыполнение контрольного упражнения

Техника выполнения упражнений (тестов):

- Подъем туловища. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела;

- Подъем туловища. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (за 10 сек.);
- Наклон вперед. Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения);
- Упражнение «рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами);
- Прыжки толчком двух ног. Ноги прямые, высота от пола не менее 5 см.;
- Равновесие на одной ноге. Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация положения);
- Продольный шпагат на полу. Выполняется на полу с обеих ног (полное касание пола бедрами);
- Поперечный шпагат. Выполняется на полу, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами);
- Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения);
- Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения);
- Подъем туловища. Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 сек.);
- Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с);
- Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия).

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

Количество баллов для зачисления: этап начальной подготовки - 7 баллов, учебно-тренировочный этап – 3 балла.

Минимальный возраст зачисления: этап начальной подготовки – 9 лет, Учебно-тренировочный этап – 12 лет, ЭССМ – 14 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки																		ЭССМ	
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап													
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д				
1	Бег челночный 3 x10 м	сек	9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
2	Сгибание и разгибание рук	раз	10	5	13	7	15	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
3	Прыжки через скакалку	раз	25	30	30	35	32	37	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
4	Метание мяча весом 150 г	м	24	13	22	15	24	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
5	Наклон вперед	раз	+2	+3	+4	+5	+4	+5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
6	Бег 2 км	мин, сек	без времени		16.00	17.30	15.90	17.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
7	Прыжок в длину с места	м, см	130	120	140	130	150	140	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Бег на короткие дистанции																						
8	Бег на 60 м	сек	-	-	-	-	-	-	9,3	10,3	9,1	10,1	8,9	9,9	8,7	9,7	8,5	9,5	7,3	8,2		
9	Бег на 150 м	сек	-	-	-	-	-	-	25,5	27,8	25,4	27,7	25,2	27,5	25,0	27,2	24,8	26,9	-	-		
10	Прыжок в длину с места	м, см	-	-	-	-	-	-	190	180	200	190	210	200	220	210	230	215	260	230		
11	Десятерной прыжок с места	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	23		
12	Бег на 300 м	сек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38.5	43.5		
Бег на длинные и средние дистанции																						
13	Бег на 60 м	сек	-	-	-	-	-	-	9,5	10,6	9,3	10,4	9,1	10,2	8,9	10,5	8,7	9,8	8,0	9,0		
14	Бег на 500 м	мин, сек	-	-	-	-	-	-	1,44	2,01	1,40	1,97	1,40	1,93	1,37	1,90	1,35	1,88	-	-		
15	Прыжок в длину с места	м, см	-	-	-	-	-	-	170	160	180	170	190	180	200	190	210	200	240	200		
16	Бег 2000 м	мин, сек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.00	7.10		
Метания																						
17	Бег на 60 м	сек	-	-	-	-	-	-	9,6	10,6	9,4	10,4	9,2	10,2	9,0	10,0	8,8	9,8	7,6	8,7		
18	Бросок набивного мяча 3 кг	м	-	-	-	-	-	-	10	8	10	8	11	9	11	9	12	10	-	-		
19	Прыжок в длину с места	м, см	-	-	-	-	-	-	180	170	190	180	200	190	215	200	230	210	260	220		
20	Рывок штанги весом 70 кг	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-		
21	Рывок штанги весом 35 кг	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1		
Спортивный разряд									Первый, второй, третий юношеский						Первый, второй, третий				КМС			

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного упражнения

«0» - невыполнение контрольного упражнения

Техника выполнения упражнений (тестов):

- Бег на 60м., сек. Отмеряют 60 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег на 150м., сек. Отмеряют 150 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег на 300м., сек. Отмеряют 300 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег на 500м., сек. Отмеряют 500 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, м,см - выполняется отталкиванием двумя ногами от линии, с приземлением на обе ноги. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Десятерной прыжок с места, м,см - выполняется толчком двух ног, из десяти последовательно выполняемых прыжков, первый из которых носит название «скачок», второй-восьмой — «шаг» и десятый — «прыжок». В «скачке» и «шаге» отталкивание выполняется одной и той же ногой, в «прыжке» — другой. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Бег на 2000 метров - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.
- Бросок набивного мяча 3 кг. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Метание мяча весом 150 г. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения
- Прыжки через скакалку. Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!»
- Рывок штанги весом не менее 35 кг. у девушек, не менее 70 кг у юношей.

Критерии индивидуального отбора, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Количество баллов для зачисления: этап начальной подготовки – 9 баллов, учебно-тренировочный этап – 11 баллов.

Минимальный возраст зачисления: этап начальной подготовки – 10 лет, учебно-тренировочный этап – 12 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Бег 30 м	сек	6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0	5,5	5,8	5,3	5,7	5,2	5,8	5,2	5,8	5,1	5,7
2	Бег на 1000 м	мин, с	6.10	6.30	5.50	6.20	5.40	6.10	-		-		-		-		-	
3	Челночный бег 3x10 м	сек	9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,3	8,7	9,1	8,6	9,7	8,5	9,6	8,4	9,5	8,3	9,4
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	раз	10	5	13	7	15	8	18	9	20	10	22	10	24	10	26	11
5	Прыжок в длину с места	см	130	120	140	130	150	140	160	145	170	150	180	155	190	160	200	165
6	Наклон вперед из положения стоя	раз	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7	+7	+8
7	Поднимание туловища	раз	27	24	32	27	32	27	36	30	37	31	38	32	38	33	39	34
8	Бег на 1500 м	мин, с	-		-		-		8.05	8.29	8.05	8.29	8.00	8.25	7.95	8.20	7.90	8.15
Специальная физическая подготовка																		
9	Прыжки через скакалку	раз	110	105	120	115	130	125	-		-		-		-		-	
10	Бросок набивного мяча весом 2 кг	м	21	18	24	21	25	22	-		-		-		-		-	
11	Удары по снаряду руками за 10 с	раз	-		-		-		10	8	10	8	10	8	11	9	11	9
12	Удары по снаряду ногами за 10 с	раз	-		-		-		8	6	8	6	8	6	9	7	9	7
13	Удары по снаряду руками за 30 с	раз	-		-		-		30	20	30	20	30	20	32	22	32	22
14	Удары по снаряду ногами за 30 с	раз	-		-		-		20	15	20	15	20	15	21	16	21	16
Спортивный разряд									Первый, второй, третий юношеский						Первый, второй, третий			

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного упражнения

«0» - невыполнение контрольного упражнения

Техника выполнения упражнений (тестов):

- **Бег 30м., сек.** Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- **Бег 1000 м., сек.** - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.

- Бег 1500 м., сек. - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегаания всей дистанции.
- Челночный бег 3х10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Прыжок в длину с места, м,см - выполняется отталкиванием двумя ногами от линии, с приземлением на обе ноги. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Поднимание туловища, Исходное положение-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 1 минуты.
- Прыжки через скакалку, Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 1 минуты. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!»
- Бросок набивного мяча весом 2 кг, Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.