

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
МБУДО ШГО СШ  
Протокол № 3  
от «05» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ШГО СШ  
С.С. Волков  
Приказ № 154-О  
от «06» августа 2024 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения индивидуального отбора поступающих  
для прохождения обучения по дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного  
образования Шалинского городского округа Спортивная школа  
(МБУДО ШГО СШ)

## **1. Общие положения**

1.1. МБУДО ШГО СШ (далее - СШ) является физкультурно-спортивной организацией и осуществляет спортивную подготовку лиц по видам спорта, включённых во Всероссийский реестр видов спорта, в целях включения их в состав сборных команд.

1.2. Прием лиц, желающих проходить спортивную подготовку в СШ (далее – поступающих), осуществляется в соответствии с Положением о приеме, зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУДО ШГО СШ на основании результатов индивидуального отбора.

1.3. Настоящее Положение о порядке проведения индивидуального отбора поступающих для прохождения спортивной подготовки в МБУДО ШГО СШ (далее - Положение) разработано в целях:

- непрерывного систематического поиска и подбора состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, а также своевременного комплектования групп СШ в случае изменения численного состава (уменьшения);

- обеспечения соблюдения прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством РФ на основе принципов гласности, открытости и объективности оценки способностей поступающих.

## **2. Особенности проведения индивидуального отбора поступающих**

2.1. Индивидуальный отбор - это оценка общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, психологических особенностей, двигательных умений поступающего лица, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

2.2. Индивидуальный отбор в СШ проводится в форме тестирования, а также СШ вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование и консультации.

2.3. Настоящее положение регламентирует проведение индивидуального отбора:

2.3.1. При приеме поступающих для прохождения спортивной подготовки по избранным видам спорта на следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды подготовки до одного года и свыше одного года) (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды подготовки до двух лет и свыше двух лет) (далее - УТЭ);

2.4. Прием поступающих в СШ для прохождения спортивной подготовки и индивидуальный отбор осуществляют в августе - сентябре, а также при наличии вакантных мест ежемесячно в течении календарного года.

2.5. Количество поступающих на бюджетной основе определяется учредителем СШ в соответствии с муниципальным заданием.

2.6. СШ может осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке на платной основе.

2.7. В целях максимального информирования поступающих и законных представителей несовершеннолетних поступающих СШ размещает документы и информацию за месяц до начала проведения индивидуального отбора:

- на информационном стенде;

- на официальном сайте МБУДО ШГО СШ.

2.8. Перечень документов для приема поступающих в СШ установлены Правилами приема обучающихся на дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки МБУДО ШГО СШ.

2.9. Прием письменного заявления совершеннолетнего поступающего или законного представителя несовершеннолетнего поступающего ведется в течении 30 дней со дня официального объявления о проведении индивидуального отбора и осуществляется секретарем приемной комиссии в соответствии с графиком работы СШ посредством личного обращения в приемную комиссию по адресу: пгт. Шаля, ул. Калинина, д. 60.

2.10. Индивидуальный отбор поступающих осуществляется приемной комиссией не позднее чем через 14 дней с момента окончания приема заявлений.

2.11. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем за три рабочих дня после его проведения.

2.12. Требования, предъявляемые к минимальному (максимальному) возрасту поступающих лиц:

2.12.1. Минимальный возраст лиц, поступающих на этапы спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта и соответствующей программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой СШ.

2.12.2. Возраст поступающих должен соответствовать классификации возрастных групп, утвержденных правилами по виду спорта. Классификация возрастных групп определяется сроком начала и окончания учебного года.

2.12.3. Максимальный возраст лиц, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается.

2.13. Оценка уровня подготовленности поступающих на их соответствие требованиям, предъявляемым к уровню общей физической (далее - ОФП) и специальной физической (СФП) подготовки, проводится по результатам сдачи нормативов ОФП и СФП:

2.13.1. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки, уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным стандартом по соответствующему виду спорта для зачисления на этап начальной подготовки.

2.13.2. Для лиц, поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным стандартом по соответствующему виду спорта спорту для зачисления на учебно-тренировочный этап.

2.14. Для зачисления на этапы спортивной подготовки в СШ применяется балльная система оценки и устанавливается проходной балл:

2.14.1. Оценка уровня ОФП и СФП поступающих определяется оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), результаты сданных нормативов в баллах суммируются.

2.14.2. Для того, чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки поступающему нужно выполнить (сдать) контрольные нормативы по ОФП и СФП и получить проходной балл, установленный для каждого этапа подготовки.

2.14.3. Зачисление на бюджетные места происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу спортивной подготовки. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых сумма набранных баллов выше.

2.14.4. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в СШ принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве "за" и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

2.14.5. Критериями отбора для зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки по видам спорта содержится в Приложениях 1-3 к настоящему Положению.

2.15. Для непрерывного целевого поиска и подбора состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, своевременного комплектования групп в случае изменения численного состава (уменьшения) в течение календарного года СШ осуществляет дополнительный набор

(индивидуальный отбор), желающих обучаться и проходить спортивную подготовку в СШ.

2.16. Срок приема документов для поступления и график проведения индивидуального отбора утверждается приказом директора СШ.

Приложение № 1 к Положению  
О порядке проведения индивидуального  
отбора поступающих для прохождения  
обучения по дополнительным  
образовательным программам  
спортивной подготовки МБУДО ШГО СШ,

**Критерии отбора для зачисления поступающих для прохождения спортивной  
подготовки для зачисления по виду спорта «Легкая атлетика»**

*Этап начальной подготовки 1-3 год обучения*

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 21 балл (не менее 3 баллов за каждый норматив)

№ п/п	Упражнения	Ед.изм. м.	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Нормативы ОФП</b>														
1	Челночный бег 3x10 м.	с	9,6	9,4	9,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	9,5	9,3	9,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	10	12	14	5	7	9	13	15	17	7	9	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	130	135	140	120	125	130	140	145	150	130	135	140
4	Прыжки через скакалку 30 с.	Кол-во раз	25	27	29	30	32	34	30	32	34	35	37	39
5	Метание мяча весом 150 г.	м	24	26	28	13	15	17	22	24	26	15	17	19
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+3	+4	+5	+4	+5	+6	+5	+6	+7
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с.	Без учета времени						16,00	15,40	15,20	17,30	17,10	16,50

*Учебно-тренировочный этап 1-5 года обучения*

Для зачисления необходимо: наличие юношеских разрядов, набрать не менее 9 баллов (не менее 3 баллов за каждый норматив)

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив до года обучения					
			Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба								
1	Бег на 60 м.	с	9,5	9,3	9,1	10,6	10,4	10,2
2	Бег на 500 м.	Мин, с	1,44	1,39	1,34	2,01	1,56	1,51
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	170	173	176	160	163	166

Приложение № 2 к Положению  
О порядке проведения индивидуального  
отбора поступающих для прохождения  
обучения по дополнительным  
образовательным программам  
спортивной подготовки МБУДО ШГО СШ

**Критерии отбора для зачисления поступающих для прохождения спортивной  
подготовки для зачисления по виду спорта «Лыжные гонки»**

*Этап начальной подготовки 1-3 года обучения*

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 12 баллов

№ п/п	Упражнения	Ед.из м.	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Нормативы ОФП</b>														
1	Бег с высокого старта	с	11,5	11,3	11,1	12,0	11,8	11,6	11,0	10,8	10,6	11,6	11,4	11,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	140	145	150	130	135	140	150	155	160	140	145	150
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	30	35	40	25	30	35	35	40	45	30	35	40
4	Бег на 1000 м.	Мин, с.	6,30	6,20	6,10	7,00	6,90	6,80	5,50	5,40	5,30	6,20	6,10	6,00

*Учебно-тренировочный этап 1-5 года обучения*

Для зачисления необходимо: наличие юношеских разрядов, набрать не менее 15 баллов (не менее 3 баллов за каждый норматив)

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения									
			Юноши			Девушки						
			3	4	5	3	4	5				
<b>1. Нормативы ОФП</b>												
1.1	Бег 100 м.	с	16,0	15,8	15,6	16,8	16,6	16,4				
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	170	175	180	155	160	165				
1.3	Бег на 1000 м.	Мин, с.	4,00	3,95	3,90	4,15	4,10	4,05				
<b>2. Нормативы СФП</b>												
2.1	Бег на лыжах, классический стиль 3 км.	Мин, с.	14,20	14,15	14,10	15,20	15,15	15,10				
2.2	Бег на лыжах, свободный стиль, 3 км.	Мин, с.	13,00	12,95	12,90	14,30	14,25	14,20				

Приложение № 3 к Положению  
О порядке проведения индивидуального  
отбора поступающих для прохождения  
обучения по дополнительным  
образовательным программам  
спортивной подготовки

**Критерии отбора для зачисления поступающих для прохождения спортивной  
подготовки для зачисления по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

*Этап начальной подготовки 1-3 года обучения*

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 21 баллов  
(не менее 3 баллов за каждый норматив)

№ п/п	Упражнения	Ед.из м.	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>1. Нормативы ОФП</b>														
1.1	Бег с на 30 м.	с	6,2	6,0	5,8	6,4	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	6,0	5,8	5,6
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	9	10	11	7	8	9	11	12	13	9	10	11
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	130	135	140	120	125	130	150	155	160	135	140	145
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	27	32	37	24	29	34	32	37	42	28	33	38
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	10	15	20	5	10	15	13	18	23	7	12	17
<b>2.Нормативы СФП</b>														
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	7,0	9,0	11,0	7,0	9,0	11,0	8,0	10,0	11,0	8,0	10,0	11,0
2.2	Приседание, ладони на затылке	Кол-во раз	10	15	20	5	10	15	15	20	25	10	15	25

*Учебно-тренировочный этап 1-5 года обучения*

Для зачисления необходимо: наличие юношеских разрядов, набрать не менее 27 баллов (не менее 3 баллов за каждый норматив)

№ п/п	Упражнения	Ед.из м.	Норматив до года обучения					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Нормативы ОФП								
1.1	Бег с на 30 м.	с	5,7	5,5	5,3	6,0	5,8	5,6
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	11	12	13	9	10	11
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	13	18	23	7	12	17
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	155	160	135	140	145
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	32	37	42	28	33	38
2. Нормативы СФП								
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	Кол-во раз	8	9	10	8	9	10
2.2	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	Кол-во раз	8	9	10	8	9	10
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	Кол-во раз	6	7	8	6	7	8
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	9,0	11,0	13,0	9,0	11,0	13,0