

муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
«Надежда» ст. Советской
муниципального образования Новокубанский район

Утверждено
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»
от «24» августа 2015г. № 107-0

Положение
о проведении индивидуального отбора в
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»
на освоение программ спортивной подготовки
по видам спорта

Приняты на заседании
педагогического совета
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»
Протокол № 4
от 21 августа 2015г.

ст. Советская
2015 год

Содержание

1. Общие положения	3
2. Организация проведения индивидуального отбора	4
3. Подача и рассмотрение апелляции. Повторное проведение индивидуального отбора	4
4. Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих в ДЮСШ	5
5. Председатель и состав приемной комиссии	6
6. Председатель и состав апелляционной комиссии	6
7. Приложения №1 - 3	7

1. Общие положения

1.1. Положение о проведении индивидуального отбора в МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда» на освоение программ спортивной подготовки (далее - Положение) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 582 от 11 апреля 2014 года «Об утверждении методических рекомендаций по применению порядка приема лиц физкультурно – спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку, при разработке правил приема», Правилами приема лиц в МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда» на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта, Устава муниципального образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Надежда» ст. Советской муниципального образования Новокубанский район.

1.2. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки.

1.3. Для проведения индивидуального отбора поступающих ДЮСШ проводит тестирование, а также предварительные просмотры, анкетирование, консультации предусмотренные настоящим Положением.

1.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в ДЮСШ создана приемная и апелляционная комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются положением о работе приемной и апелляционной комиссий ДЮСШ.

1.5. При организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих директор ДЮСШ обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.6. Количество поступающих на бюджетной основе по программам спортивной подготовки определяется учредителем ДЮСШ в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг.

1.7. ДЮСШ вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг

по обучению на платной основе.

2. Организация проведения индивидуального отбора

2.1. Индивидуальный отбор поступающих в ДЮСШ проводит приемная комиссия, согласно утвержденных сроков проведения.

2.2. Для проведения индивидуального отбора ДЮСШ разработала и утвердила формы, требования, предъявляемые к физическим и психологическим особенностям, и систему оценок согласно приложений №1-3.

2.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора ДЮСШ.

2.4. 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 ДЮСШ, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте ДЮСШ в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.5. ДЮСШ предусматривает проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3. Подача и рассмотрение апелляции.

Повторное проведение индивидуального отбора

3.1. Совершеннолетние поступающие в ДЮСШ, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются

поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

3.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего, либо законные представители несовершеннолетнего которого подали апелляцию.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

3.3. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

3.4. Подача повторной апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

4. Порядок зачисления и дополнительный прием Поступающих в ДЮСШ

4.1. Зачисление поступающих в ДЮСШ для освоения программ спортивной подготовки оформляется приказом ДЮСШ на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные ДЮСШ.

4.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить ДЮСШ право проводить дополнительный индивидуальный прием поступающих.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

4.3. Организация дополнительного приема и зачисления поступающих

осуществляется в соответствии с настоящим Положением, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде ДЮСШ и на официальном сайте ДЮСШ в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

4.4. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные ДЮСШ, в порядке, установленном разделом 2 настоящего Положения.

5. Председатель и состав приемной комиссии

5.1. Председателем приемной комиссии является директор ДЮСШ или лицо, им уполномоченное.

5.2. Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа тренерско-преподавательского состава, других педагогических и медицинских работников ДЮСШ, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

6. Председатель и состав апелляционной комиссии

6.1. Председателем апелляционной комиссии является директор ДЮСШ (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

6.2. Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа тренерско-преподавательского состава, других педагогических и медицинских работников ДЮСШ, участвующих в реализации программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.

Приложение №1
к положению о проведении
индивидуального отбора в
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»
на освоения программ спортивной подготовки

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»**

1. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающих не должно быть медицинских противопоказаний для занятий боксом, что подтверждается соответствующей справкой врача.

2. Для непосредственного прохождения индивидуального отбора поступающему необходимо иметь спортивную одежду и обувь без шипов.

3. Перед началом прохождения индивидуального отбора в течении 10-15 минут, с поступающими проводится разминка под руководством тренера-преподавателя

4. Для прохождения индивидуального отбора на освоение программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» поступающие сдают упражнения:

- на этап начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения: бег 30,100 м, 3000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги лежа, толчок ядра 4 кг;

- на тренировочный этап 1-го, 2-го и 3-го года обучения: бег 30,100 м, 3000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги лежа, толчок ядра 4 кг;

- на этап совершенствования спортивного мастерства: бег 30,100 м, 3000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги лежа, толчок ядра 4 кг.

Техника выполнения упражнений:

1) Бег на 30 , 100 и 3000 метров. Проводится с высокого старта, на дорожке стадиона в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

2) Прыжок в длину с места. Выполняется на нескользкой поверхности, испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ноги параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук, приземление на обе ноги. Измерение производится по отметке, расположенной ближе к линии отталкивания. В зачёт идёт

лучший результат из трёх попыток.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из упора лежа на полу, руки выпрямлены, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямо, носки упираются в пол. Не допускаются нарушения техники выполнения, т.е. сгибание рук в локтевом суставе менее 90° и паузы более 3 секунд. Засчитывается максимальное количество правильно выполненных упражнений.

4) Подтягивание на перекладине выполняется: хват на ширине плеч, ладони направлены от себя. Спина немного вогнута. Поднимаясь, коснуться перекладины грудью (либо подбородком). Для удобства ноги можно скрестить, но не нужно болтать ими или дергаться, выполнять повторения плавно.

5) Поднос ног к перекладине. Исходное положение: Повиснуть на перекладине. Поднять ноги до касания с перекладиной, согнув тазобедренный сустав. Медленно вернуться в исходное положение, максимально задействовав мышцы пресса и избегая раскачивания туловища.

6) Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела, выполняется из положения лежа на скамейке, регистрируется количество выжиманий.

7) Толчок ядра 4 кг выполняется из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой отдельно, толчок выполняется с места.-

5. Упражнения сдаются в течении 2 дней согласно графика утвержденного приказом МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда».

График проведения индивидуального отбора

№ п/п	Этап	1 день	2 день
1.	Начальной подготовки 1-й, 2-й, 3-й год обучения	Бег 30,100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела, толчок ядра 4 кг, бег 3000 м;
2.	Тренировочный этап 1-й, 2-й, 3-й год обучения	Бег 30,100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела, толчок ядра 4 кг, бег 3000 м;
3.	Совершенствования спортивного мастерства	Бег 30,100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела, толчок ядра 4 кг, бег 3000 м;

5. Результаты, показанные поступающими при выполнении упражнений фиксируются в протоколе и оцениваются по балльной системе от 3 до 5. Все баллы суммируются. Первоочередное право зачисления имеют поступающие набравшие наибольшее количество баллов. В случае равенства баллов преимущество имеют поступающие набравшие больше баллов за выполнение:

1. Бег 100 м;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Требования индивидуального отбора для зачисления на этап начальной подготовки:

1-го года обучения(возраст 10-11 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	5,2	15,8	14:50,0	8	8	190
4	5,3	15,9	14:55,0	7	7	185
3	5,4	16,0	15:00,0	6 раз	6 раз	180

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	40	3	8	6
4	38	2	7	5
3	35	1	6	4

2-го года обучения(возраст 11-12 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	5,2	15,8	14:50,0	8	8	190
4	5,3	15,9	14:55,0	7	7	185
3	5,4	16,0	15:00,0	6 раз	6 раз	180

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	40	3	8	6
4	38	2	7	5
3	35	1	6	4

3-го года обучения(возраст 12-13 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	5,2	15,8	14:50,0	8	8	190
4	5,3	15,9	14:55,0	7	7	185
3	5,4	16,0	15:00,0	6 раз	6 раз	180

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	45	3	8	8
4	40	2	7	5
3	35	1	6	4

Требования индивидуального отбора для зачисления на тренировочный этап:

1-го года обучения(возраст 12-14 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине *	Прыжок в длину с места (см)
5	4,9	15,0	14:20,0	10	10	195
4	5,0	15,2	14:30,0	9	9	190
3	5,1	15,8	14:40,0	8 раз	8 раз	188

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	48	3	8,5	7
4	45	2	7,5	6
3	40	1	6,5	5

2-го года обучения(возраст 13-15 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	4,9	15,0	14:20,0	10	10	195
4	5,0	15,4	14:30,0	9	9	190
3	5,1	15,8	14:40,0	8 раз	8 раз	188

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	48	3	8,5	7
4	45	2	7,5	6
3	40	1	6,5	5

3-го года обучения(возраст 14-16 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	4,7	14,9	14:10,0	11	10	200
4	4,8	15,0	14:20,0	9	9	195
3	5,1	15,8	14:40,0	8 раз	8 раз	188

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	50	3	9	7
4	45	2	7	6
3	40	1	6,5	5

**Требования индивидуального отбора для зачисления на этап
совершенствования спортивного мастерства:
1-го года обучения (минимальный возраст - 15 лет)**

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	4,8	14,9	13:10,0	12	12	200
4	4,9	15,0	13:20,0	10	10	195
3	5,0	15,4	13:36,0	9 раз	9 раз	190

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	50	3	10	8
4	45	2	9	7
3	43	1	8	6

2-го года обучения (минимальный возраст - 16 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	4,8	14,6	13:10,0	13	12	200
4	4,9	14,8	13:15,0	11	10	195
3	5,0	15,4	13:36,0	9 раз	9 раз	190

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	52	3	10	8
4	48	2	9	7
3	43	1	8	6

3-го года обучения (минимальный возраст - 17 лет)

оценка	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 3000 м	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Прыжок в длину с места (см)
5	4,2	14,2	13:00,0	15	12	205
4	4,4	14,4	13:10,0	10	10	200
3	5,0	15,4	13:36,0	9 раз	9 раз	190

оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела (количество раз)	Толчок ядра 4 кг (м)	
			сильнейшей рукой	слабейшей рукой
5	55	3	11	9
4	50	2	10	8
3	43	1	8	6

Требования по спортивной подготовке

№ п/п	Спортивный разряд	этап								
		Начальной подготовки			Тренировочный			совершенствования спортивного мастерства		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1.	Юноши	-	-	-	-	-	-	КМС	КМС	КМС
2.	Девушки	-	-	-	-	-	-	КМС	КМС	КМС

Утверждено на тренерско-методическом совете № 22
от « 21 » августа 2015 года.

старший тренер-преподаватель
по боксу

Галстян Г.В. Галстян

Приложение №2
к положению о проведении
индивидуального отбора в
МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда»
на обучение по программе спортивной подготовки
по виду спорта легкая атлетика

**Программа спортивной подготовки
по легкой атлетике**

1. Для допуска к прохождению индивидуального отбора на любой этап у поступающих не должно быть медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой, что подтверждается соответствующей справкой врача.

2. Для поступающих на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства необходимо предоставить документ подтверждающий наличие спортивного разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки (зачетная квалификационная книжка или выписка из приказа о присвоении спортивного разряда и т.п.).

3. Для непосредственного прохождения индивидуального отбора поступающему необходимо иметь спортивную одежду и обувь без шипов.

4. Перед началом прохождения индивидуального отбора в течении 10-15 минут, с поступающими проводится разминка под руководством тренера-преподавателя.

5. Для индивидуального отбора на отделение легкой атлетики поступающие сдают упражнения:

- на этап начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения: челночный бег 3x10метров, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку в течение 30 секунд;

- на тренировочный этап 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения: бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, бег 150 метров с высокого старта;

- на этап совершенствования спортивного мастерства: бег 60 метров с высокого старта, бег 300 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, десятикратный прыжок с места.

Техника выполнения упражнений:

- челночный бег 3 x 10 метров. Выполняется с высокого старта, с обязательным касанием рукой контрольной отметки (кружок, линия) за 10-ти метровой линией и за линией старта. В каждом забеге участвуют не более двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

- бег 60 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

- бег 150, 300метров с высокого старта. Выполняется по беговой дорожке, с

общего старта. Зачет выставляется по результатам пробегания дистанции без остановок, с фиксированием времени до десятой доли секунды по ручному секундомеру.

- прыжок в длину с места. Выполняется на нескользкой поверхности, испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ноги параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук, приземление на обе ноги. Измерение производится по отметке, расположенной ближе к линии отталкивания. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметрах.

- десятерный прыжок с места. Выполняется на нескользкой поверхности, испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ноги параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук, с приземлением на одну ногу и далее поочередными прыжками на правую и на левую ногу (всего 10 многоскоков), после десятого прыжка приземление на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

- прыжки через скакалку в течение 30 секунд. Выполняются прыжками на двух ногах с вращением скакалки вперед, по команде судьи. Учитывается количество прыжков выполненных за 30 секунд. При вынужденной остановке после задевания скакалки ногами или по другой причине, испытуемый продолжает прыжки с продолжением подсчета прыжков. В протоколе фиксируется общее количество прыжков.

5. Поступающий должен выполнить все упражнения, соответствующие этапу спортивной подготовки на который он поступает, и выполнить минимальные требования в каждом упражнении т.е получить оценки не ниже «3».

6. Результаты, показанные поступающими при выполнении упражнений фиксируются в протоколе и оцениваются по специальной таблице отдельно для мальчиков и девочек. Все оценки суммируются. Для каждого этапа определена минимальная сумма оценок, позволяющая поступающим участвовать в рейтинге отбора: для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа – 9, для этапа совершенствования спортивного мастерства 12.

7. Первоочередное право зачисления имеют поступающие набравшие наибольшую сумму оценок. В случае равенства суммы преимущество имеют поступающие показавшие лучший результат в упражнении:

- на этап начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения:

1. Челночный бег 3x10метров
2. Прыжок в длину с места

- на тренировочный этап 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения:

1. Бег 60 метров с высокого старта
2. Прыжок в длину с места

- на этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Бег 60 метров с высокого старта
2. Бег 300 метров с высокого старта.

8. Упражнения сдаются в течении 1 дня согласно графику: утвержденного приказом МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда».

10

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на этап начальной подготовки**

1-го года обучения (возраст 9-10 лет),

минимальная сумма оценок - 9.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м			Челночный бег 3 x 10 м		
	5	4	3	5	4	3
	9,1	9,3	9,5	9,4	9,6	9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	190	160	135	170	145	125
	Прыжки через скакалку в течение 30 с			Прыжки через скакалку в течение 30 с		
	5	4	3	5	4	3
	34	32	30	44	42	40

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на этап начальной подготовки**

2-го года обучения (возраст 10-11 лет),

минимальная сумма оценок - 9.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м			Челночный бег 3 x 10 м		
	5	4	3	5	4	3
	9,0	9,2	9,5	9,3	9,5	9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	200	170	135	180	156	125
	Прыжки через скакалку в течение 30 с			Прыжки через скакалку в течение 30 с		
	5	4	3	5	4	3
	36	34	30	46	44	40

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на этап начальной подготовки
3-го года обучения (возраст 11-12 лет),
минимальная сумма оценок - 9.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Челночный бег 3 x 10 м			Челночный бег 3 x 10 м		
	5	4	3	5	4	3
	8,8	9,0	9,5	9,1	9,3	9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	210	180	135	190	165	125
	Прыжки через скакалку в течение 30 с			Прыжки через скакалку в течение 30 с		
	5	4	3	5	4	3
	38	36	30	48	46	40

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на тренировочный этап
1-го года обучения (возраст 12-13 лет),
минимальная сумма оценок - 9.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта			Бег 60 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	8,7	9,1	9,3	9,9	10,0	10,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	220	205	190	200	190	180
	Бег 150 м с высокого старта			Бег 150 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	21,5	23,5	25,5	23,5	25,5	27,8
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд					

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на тренировочный этап
2-го года обучения (возраст 13-14 лет),
минимальная сумма оценок - 9.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта			Бег 60 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	230	210	190	205	195	180
	Бег 150 м с высокого старта			Бег 150 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	19,5	21,5	25,5	21,5	23,5	27,8
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд					

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на тренировочный этап
3-го года обучения (возраст 14-15 лет),
минимальная сумма оценок - 9.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта			Бег 60 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	7,8	8,4	9,3	8,9	9,4	10,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	240	220	190	210	200	180
	Бег 150 м с высокого старта			Бег 150 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	18,0	19,5	25,5	19,5	21,5	27,8
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд					

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на тренировочный этап
4-го года обучения (возраст 15-16 лет),
минимальная сумма оценок - 9.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта			Бег 60 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	7,5	8,0	9,3	8,4	8,9	10,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	250	220	190	220	205	180
	Бег 150 м с высокого старта			Бег 150 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	17,5	19,0	25,5	18,5	20,0	27,8
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд					

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на тренировочный этап
5-го года обучения (возраст 16-17 лет),
минимальная сумма оценок - 9.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта			Бег 60 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	7,3	7,6	9,3	8,0	8,4	10,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	260	230	190	230	210	180
	Бег 150 м с высокого старта			Бег 150 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	16,0	17,5	25,5	17,5	19,0	27,8
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд					

**Требования индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки на этап совершенствования спортивного
мастерства (минимальный возраст 14 лет),
минимальная сумма оценок - 12.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Бег на короткие дистанции						
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта			Бег 60 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	6,9	7,1	7,3	7,7	8,0	8,2
	Бег 300 м с высокого старта			Бег 300 м с высокого старта		
	5	4	3	5	4	3
	34,5	36,0	38,5	40,0	41,5	43,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	5	4	3	5	4	3
	290	275	260	250	240	230
	Десятерной прыжок с места			Десятерной прыжок с места		
	5	4	3	5	4	3
	29	27	25	27	25	23
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта					

Утверждено на тренерско-методическом совете № 6
от «21» августа 2015 года.

старший тренер-преподаватель
по легкой атлетике

Петренко О.В. Петренко

Приложение №3

к положению о проведении индивидуального отбора в МОБУ ДО ДЮСШ «Надежда» на освоение программ спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол

1. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающих не должно быть медицинских противопоказаний для занятий футбола, что подтверждается соответствующей справкой врача.

2. Для непосредственного прохождения индивидуального отбора поступающему необходимо иметь спортивную одежду и обувь без шипов.

3. Перед началом прохождения индивидуального отбора в течении 10-15 минут, с поступающими проводится разминка под руководством тренера-преподавателя

4. Для индивидуального отбора на отделение футбол поступающие сдают упражнения:

- на этап начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения:

бег на 30 м со старта, бег 60 м со старта, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок вверх с места со взмахом руками, бег на 1000 м.

- на тренировочный этап 1-го, 2-го, 3 – го, 4 – го и 5- го года обучения:

бег на 15 м с высокого старта, бег на 15 м с хода, бег на 30 м с высокого старта, бег на 30 м с хода, прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок в высоту без замаха рук, прыжок в высоту со взмахом рук, бросок набивного мяча весом 1 кг из – за головы.

- на этап совершенствования спортивного мастерства бег на 15 м с высокого старта, бег на 15 м с хода, бег на 30 м с высокого старта, бег на 30 м с хода, прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок в высоту без замаха рук, прыжок в высоту со взмахом рук, бросок набивного мяча весом 1 кг из – за головы.

Техника выполнения упражнений:

челночный бег 3 x 10 метров. Выполняется с высокого старта, с обязательным касанием рукой контрольной отметки (кружок, линия) за 10-ти метровой линией и за линией старта. В каждом забеге участвуют не более двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

прыжок в длину с места. Выполняется на нескользкой поверхности, испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ноги

параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук, приземление на обе ноги. Измерение производится по отметке, расположенной ближе к линии отталкивания. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметрах.

бег на 1000 метров. Выполняется по беговой дорожке, с общего старта. Зачет выставляется по результатам пробегания дистанции без остановок, с фиксированием времени до десятой доли секунды по ручному секундомеру.

Удар по мячу на точность. Выполняется удар в створ в ворот с середины мини-футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается кол-во попаданий в створ из 5 ти.

Бег 30 метров с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

Жонглирование. Поступающий набивает максимальное количество раз двумя ногами, не давая мячу упасть на пол, землю. Допускается помощь головой, грудью, бедрами и коленями, но засчитывается только отскоки от стопы ног. Предоставляется одна попытка.

Прыжок вверх с места со взмахов руками. Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук.

Прыжок вверх с места со взмахов руками. Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места без взмаха рук.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы. Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Тройной прыжок с места. Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Бег 15, 30, 60 м с высокого старта. Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

Бег 15, 30 м с хода. Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

График проведения индивидуального отбора

Этап (период)	1 день	2 день
Начальной подготовки 1-й, 2-й, 3-й год обучения	бег на 30 м со старта, бег 60 м со старта, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места.	тройной прыжок, прыжок вверх с места со взмахом руками, бег на 1000 м.
Тренировочный этап 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5й год обучения	бег на 15 м с высокого старта, бег на 15 м с хода, бег на 30 м с высокого старта, бег на 30 м с хода, прыжок в длину с места.	тройной прыжок, прыжок в высоту без взмаха рук, прыжок в высоту со взмахом рук, бросок набивного мяча весом 1 кг из – за головы.
Этап совершенствования спортивного мастерства	бег на 15 м с высокого старта, бег на 15 м с хода, бег на 30 м с высокого старта, бег на 30 м с хода, прыжок в длину с места.	тройной прыжок, прыжок в высоту без взмаха рук, прыжок в высоту со взмахом рук, бросок набивного мяча весом 1 кг из – за головы.

5. Результаты, показанные поступающими при выполнении упражнений фиксируются в протоколе и оцениваются по бальной системе от 3 до 5, отдельно для мальчиков и девочек. Все баллы суммируются. Для каждого этапа определено минимальное количество очков позволяющее поступающим участвовать в рейтинге отбора. Первоочередное право зачисления имеют поступающие набравшие наибольшее количество баллов.

В случае равенства баллов преимущество имеют поступающие показавший лучшие результаты за выполнение упражнения:

1. бег 10,30,50 метров.
2. прыжок в длину с места.

Требования индивидуального отбора для зачисления на этап начальной подготовки:

1-го года обучения (возраст 8-10 лет)

оценка	Бег 30 м, со старта		Бег 60 м, со старта		Челночный бег 3x10		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок вверх с места со взмахом руками		Бег 1000м (мин)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	6,4	6,7	11,6	11,8	9,1	9,3	145	135	380	320	14	12	6:00	6:30
4	6,5	6,8	11,7	11,9	9,2	9,4	140	130	370	310	13	11	6:30	7:00
3	6,6	6,9	11,8	12,0	9,3	9,5	135	125	360	300	12	10	7:20	7:30

2 -го года обучения (возраст 9 - 11 лет)

оценка	Бег 30 м, со старта		Бег 60 м, со старта		Челночный бег 3x10		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок вверх с места со взмахом руками		Бег 1000м (мин)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	6,2	6,5	11,4	11,6	8,9	9,1	150	140	385	325	16	14	5:30	6:00
4	6,4	6,7	11,6	11,8	9,1	9,3	145	135	375	315	14	12	6:10	6:30
3	6,6	6,9	11,8	12,0	9,3	9,5	135	125	360	300	12	10	7:00	7:10

3 -го года обучения (возраст 10 - 12 лет)

оценка	Бег 30 м, со старта		Бег 60 м, со старта		Челночный бег 3x10		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок вверх с места со взмахом руками		Бег 1000м (мин)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	6,0	6,3	11,3	11,4	8,7	8,5	155	145	390	330	17	15	5:10	5:40
4	6,3	6,6	11,5	11,7	9,0	9,2	150	140	380	320	15	13	5:40	6:00
3	6,6	6,9	11,8	12,0	9,3	9,5	135	125	360	300	12	10	6:15	6:30

Требования индивидуального отбора для зачисления на тренировочный этап:

1-го года обучения (возраст 10 - 12 лет)

оценка	Бег 15 м, с высокого старта		Бег 15 м, с хода		Бег 30 м, с высокого старта		Бег 30 м, с хода		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок в высоту без взмаха рук	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	2,6	2,8	2,2	2,4	4,7	4,9	4,4	4,6	200	180	630	590	19	16
4	2,7	2,9	2,3	2,5	4,8	5,0	4,5	4,7	195	175	625	585	16	14
3	2,8	3,0	2,4	2,6	4,9	5,1	4,6	4,8	190	170	620	580	12	10

Техническая подготовка

оценка	Прыжок в высоту со взмахом рук		Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы		Бег 30 м с ведением мяча		Жонглирование		Удар по мячу на точность (11 м)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	22	18	8	6	5,3	5,5	11	10	10	9
4	21	17	7	5	5,4	5,6	10	9	9	8
3	20	16	6	4	5,5	5,7	9	8	8	7

2-го года обучения (возраст 11-13 лет)

оценка	Бег 15 м, с высокого старта		Бег 15 м, с хода		Бег 30 м, с высокого старта		Бег 30 м, с хода		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок в высоту без замаха рук	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	2,4	2,6	2,1	2,3	4,6	4,8	4,3	4,5	200	180	630	590	20	18
4	2,6	2,8	2,2	2,4	4,7	4,9	4,4	4,6	195	175	625	585	17	15
3	2,8	3,0	2,4	2,6	4,9	5,1	4,6	4,8	190	170	620	580	12	10

Техническая подготовка

оценка	Прыжок в высоту с замахом рук		Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы		Бег 30 м с ведением мяча		Жонглирование		Удар по мячу на точность (11м)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	23	19	9	7	5,2	5,4	13	12	9	9
4	22	18	8	6	5,3	5,5	12	11	8	8
3	20	16	6	4	5,4	5,6	11	10	7	7

3-го года обучения (возраст 12-14 лет)

оценка	Бег 15 м, с высокого старта		Бег 15 м, с хода		Бег 30 м, с высокого старта		Бег 30 м, с хода		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок в высоту без замаха рук	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	2,3	2,5	2,0	2,2	4,5	4,7	4,2	4,4	205	185	640	600	21	19
4	2,5	2,7	2,1	2,3	4,6	4,8	4,3	4,5	200	180	635	595	18	16
3	2,8	3,0	2,4	2,6	4,9	5,1	4,6	4,8	190	170	620	580	12	10

Техническая подготовка

оценка	Прыжок в высоту с замахом рук		Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы		Бег 30 м с ведением мяча		Жонглирование		Удар по мячу на точность (15 м)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	24	20	10	8	5,1	5,3	15	14	10	9
4	23	19	9	7	5,2	5,4	14	13	9	8
3	20	16	6	4	5,3	5,5	13	12	8	7

4-го года обучения (возраст 13-15 лет)

оценка	Бег 15 м, с высокого старта		Бег 15 м, с хода		Бег 30 м, с высокого старта		Бег 30 м, с хода		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок в высоту без замаха рук	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	2,2	2,4	1,9	2,1	4,4	4,6	4,1	4,3	210	190	640	600	22	20
4	2,4	2,6	2,0	2,2	4,5	4,7	4,2	4,4	205	180	630	590	13	17
3	2,8	3,0	2,4	2,6	4,9	5,1	4,6	4,8	190	170	620	580	12	10

Техническая подготовка

оценка	Прыжок в высоту с замахом рук		Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы		Бег 30 м с ведением мяча		Жонглирование		Удар по мячу на точность (20м)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	25	21	11	9	5,0	5,2	20	18	10	10
4	24	20	10	8	5,1	5,3	17	16	9	9
3	20	16	6	4	5,2	5,4	15	14	8	8

5-го года обучения (возраст 14-16 лет)

оценка	Бег 15 м, с высокого старта		Бег 15 м, с хода		Бег 30 м, с высокого старта		Бег 30 м, с хода		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок в высоту без замаха рук	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	2,0	2,2	1,8	2,0	4,3	4,5	4,0	4,2	230	200	650	610	23	2
4	2,2	2,4	1,9	2,1	4,4	4,6	4,1	4,3	210	190	640	600	20	1
3	2,8	3,0	2,4	2,6	4,9	5,1	4,6	4,8	190	170	620	580	12	1

Техническая подготовка

оценка	Прыжок в высоту с замахом рук		Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы		Бег 30 м с ведением мяча		Жонглирование		Удар по мячу на точность (25 м)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	26	22	12	10	4,8	5,0	30	25	10	1
4	25	21	11	9	4,9	5,1	25	20	9	1
3	20	16	6	4	5,0	5,2	20	15	8	1

10

**Требования индивидуального отбора для зачисления на
этап совершенствования спортивного мастерства:
(возраст 14 лет)**

	Бег 15 м, с высокого старта		Бег 15 м, с хода		Бег 30 м, с высокого старта		Бег 30 м, с хода		Прыжок в длину с места (см.)		Тройной прыжок		Прыжок к в высоту без взмаха рук	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	2,45	2,70	2,08	2,35	4,50	4,80	4,20	4,45	220	200	680	640	20	14
4	2,50	2,75	2,10	2,38	4,55	4,85	4,25	4,50	215	195	670	630	19	13
3	2,53	2,80	2,14	2,40	4,60	4,90	4,30	4,55	210	190	660	620	18	12

Техническая подготовка

	Прыжок в высоту со взмахом рук		Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы		Бег 30 м с ведением мяча		Жонглиров ание		Удар по мячу на точность (25м)		Спортивный разряд	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5	29	22	11	8	5,1	5,2	40	38	9	8	2юн.	1юн.
4	28	21	10	7	5,2	5,3	38	35	8	7		
3	27	20	9	6	5,3	5,4	35	32	7	6		

решено на тренерско-методическом совете № 12

12 августа 2015 года.

тренер-преподаватель
по футболу

Витрук А.Ф.Витрук

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью 19 листов

Директор МСЧ «Арсенал» г. Харьков
ДЮОШ *[Signature]* Солованов

