



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
спортивная школа  
олимпийского резерва №8 «Союз»  
городского округа Тольятти  
(МБУДО СШОР № 8 «Союз»)**

Адрес: бульвар Буденного, 20, гор. Тольятти, Самарская область, Российская Федерация, 445027  
Тел./факс (8482) 35-63-96, 70-43-72, e-mail: [shkola-soyuz@yandex.ru](mailto:shkola-soyuz@yandex.ru), сайт: [soyuz8.ucoz.ru](http://soyuz8.ucoz.ru)  
ОКПО 43863734, ОГРН 1036301051082, ИНН 6321061359, КПП 632101001

Самарская область, г. Тольятти

**ПРИКАЗ**

от «28» июня 2024г. № 56/24

«Об утверждении формы отбора поступающих и его содержание, требований, предъявляемых к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих, системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемых при проведении индивидуального отбора поступающих в группы этапа начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУДО СШОР № 8 «Союз» для организации приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в 2024 году»

На основании Правил приема в МБУДО СШОР № 8 «Союз» на обучение, Устава МБУДО СШОР № 8 «Союз», дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемых в МБУДО СШОР № 8 «Союз», приказа МБУДО СШОР № 8 «Союз» от 28 июня 2024г. № 53/24 «Об организации приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в 2024 году», в целях индивидуального отбора поступающих,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить формы отбора поступающих и его содержание, требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих, систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих в группы этапа начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУДО СШОР № 8 «Союз» для организации приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в 2024 году (Приложение № 1 к Приказу).

2. Приемной комиссии МБУДО СШОР № 8 «Союз», утвержденной приказом МБУДО СШОР № 8 «Союз» от 09 января 2023г. № 39/23 и апелляционной комиссии МБУДО СШОР № 8 «Союз», утвержденной приказом МБУДО СШОР № 8 «Союз» от 30 июня 2023г. № 40/23 в своей работе руководствоваться формами отбора поступающих и его содержанием, требованиями, предъявляемыми к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих, системой оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемых при проведении индивидуального отбора поступающих (Приложение № 1 к приказу).

3. Председателю приемной комиссии обеспечить доступность информации указанной в настоящем приказе на официальном сайте МБУДО СШОР № 8 «Союз» и информационных стендах МБУДО СШОР № 8 «Союз».

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на председателя приемной комиссии и председателя апелляционной комиссии.

Директор

Мазуров А.А.

Формы отбора поступающих и его содержание. Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих. Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих в группы этапа начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в 2023 году

## **1. Основные сведения**

1.1. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (формы индивидуального отбора поступающих, содержание по программам, систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора, Учреждение определяет самостоятельно (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду или видам спорта разрабатываются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (при их наличии) (ч. 4 ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 579).

1.2. Индивидуальный отбор проводит приемная комиссия Учреждения. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение осуществляется на основе результатов вступительных испытаний.

1.3. Индивидуальный отбор поступающих на вакантные места в Учреждение на этап обучения отличный от начального проводится в формах, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и соответствующих этапу (периоду) обучения, предшествующему этапу (периоду) зачисления.

1.4. Одежда и обувь поступающих - спортивная. Во время тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранение здоровья поступающих.

1.5. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения руководителя Учреждения.

1.6. Система оценок при проведении индивидуального отбора в Учреждении – бальная.

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

2.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

2.2. Директор Учреждения утверждает график проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждение в текущем году.

2.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования с учетом антропометрических данных в соответствии с возрастом поступающего. Тестирование проводится с учетом дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду или видам спорта, разрабатываемых в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Из поступающих, успешно прошедших тестирование, отбираются для зачисления в Учреждение для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, антропометрические данные которых в соответствии с возрастом соответствуют требованиям в выбранном виде спорта.

2.4. Условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

- вступительные испытания проводятся для лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;

- присутствие тренера-преподавателя по виду спорта, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с комиссией);

- поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами.

2.5. В Учреждении установлена дифференцированная система оценок индивидуального отбора: балльная.

2.6. Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.

2.7. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом спорта (подтверждается медицинским заключением о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н).

2.8. Сдача вступительных испытаний проводится согласно утвержденного графика.

2.9. Перед началом сдачи вступительных испытаний с поступающими проводится разминка. Разминку проводит тренер-преподаватель. На разминку отводится 10-15 минут.

2.10. Для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта поступающему предлагается сдать ряд контрольных упражнений. Описание формы отбора поступающих и его содержание, требований, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих; системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемых при проведении индивидуального отбора поступающих, отражены в Приложении №1. 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. В случае если поступающие набрали одинаковое количество баллов, учитывается 2 показателя:

Вид спорта	1 показатель	2 показатель
Каратэ	скоростно-силовые качества	координация
Тхэквондо	скоростно-силовые качества	координация
Рукопашный бой	координация	сила
Смешанное боевое единоборство (ММА)	координация	скоростно-силовые качества
Танцевальный спорт (брейкинг)	гибкость	координация

2.11. 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 Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

#### Приложение №1

Описание формы отбора поступающих и его содержание, требований, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих; системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемых при проведении индивидуального отбора поступающих на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по видам спорта на этап начальной подготовки

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»

Развиваемое физическое качество	Наименование контрольных испытаний (тестов)	Контрольные испытания (тесты), система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м	7,3с -3 балла 7,1с- 4 балла 7с- 5 баллов	7,5с -3 балла 7,4с- 4 балла 7,3с- 5 баллов
Координация	Челночный бег 3х 10м	10,8-3 балла 10,5с-4 балла 10,3с-5 баллов	11,3с-3 11,1с-4 балла 10,8с-5 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 балла +5 – 5 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5 раз – 3 балла 7 раз - 4 балла	3 раза – 3 балла 4 раза - 4 балла

		9 раз – 5 баллов	5 раз – 5 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	115 см – 3 балла 117 см. - 4 балла 120 см. – 5 баллов	110 см – 3 балла 112 см. - 4 балла 115 см. – 5 баллов

Примечание: Зачет - по 5 видам. Минимальный проходной балл – 15 баллов

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Развиваемое Физическое качество	Наименование контрольных испытаний (тестов)	Контрольные испытания (тесты), система оценок (баллов)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (сек)	6,9 с – 3 балла 6,8 с – 4 балла 6,7 с – 5 баллов	7,1 с – 3 балла 7 с – 4 балла 6,9 с – 5 баллов
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,3с– 3 балла 10,2 с – 4 балла 10 с – 5 баллов	10,6 с – 3 балла 10,4 с – 4 балла 10,3 с – 5 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 балла +5 – 5 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7 раз – 3 балла 9 раз - 4 балла 11 раз – 5 баллов	4 раз – 3 балла 5 раз - 4 балла 7 раз – 5 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110 см –3 балла 115 см - 4 балла 120 см – 5 баллов	105 см – 3 балла 110 см – 4 балла 115 см - 5 баллов

Примечание: Зачет - по 5 видам. Минимальный проходной балл – 15 баллов.

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Развиваемое физическое качество	Наименование контрольных испытаний (тестов)	Контрольные испытания (тесты), система оценок (баллов)	
		Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (сек.)	6,2 с – 3 балла 6,0 с – 4 балла 5,8 с – 5 баллов	6,4 с – 3 балла 6,2 с – 4 балла 6,0 с – 5 баллов
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6 с - 3 балла 9,4 с – 4 балла 9,2 -5 баллов	9,9 с – 3 балла 9,7 с – 4 балла 9,5 с – 5 баллов
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин	8 мин
	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе.	12с-3 балла 14с-4 балла	10с-3 балла 12с-4 балла

Сила	Фиксация положения	16с.- 5 баллов	14с.- 5 баллов
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10 раз – 3 балла 13 раз - 4 балла 18 раз – 5 баллов	5 раз – 3 балла 7 раз - 4 балла 10 раз – 5 баллов
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	130 см – 3 балла 135 см - 4 балла 140 см– 5 баллов	125 см – 3 балла 128 см - 4 балла 130 см – 5 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	+2 – 3 балла +3 – 4 балла +4 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 балла +5 – 5 баллов

Примечание: Зачет - по 6 видам Минимальный проходной балл – 18 баллов

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «смешанному боевому единоборству (ММА)»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег 60 м (сек)	11,9 с – 3 балла 11с – 4 балла 10,5с – 5 баллов
	Бег 1000м	6 мин 10 с – 3 балла 6 мин – 4 балла 5 мин 30с – 5 баллов
Координация	Челночный бег 3x 10м	9,6-3 балла 9 с-4 балла 8,6с-5 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 – 3 балла +3 – 4 балла +4 – 5 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	130 см – 3 балла 135 см – 4 балла 140 см – 5 баллов
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3 раза – 3 балла 4 раза – 4 балла 5 раз – 5 баллов
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (пресс)	27 раз – 3 балла 30 раз – 4 балла 33 раз – 5 баллов
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13 раз – 3 балла 15 раз – 4 балла 17 раз – 5 баллов

Примечание: Зачет - по 8 видам Минимальный проходной балл – 24 балла

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления начальной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт (брейкинг)"

Развиваемое Физическое качество	Наименование контрольных испытаний (тестов)	Контрольные испытания (тесты), система оценок (баллов)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (сек)	6,9 с – 3 балла 6,8 с – 4 балла 6,7 с – 5 баллов	7,1 с – 3 балла 7 с – 4 балла 6,9 с – 5 баллов

Координация	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удерживание положения.	4 с – 3 балла 5 с – 4 балла 6 с – 5 баллов	5 с – 3 балла 6 с – 4 балла 7 с – 5 баллов
	Смешанное передвижение на 1000м	7 мин 10 с – 3 балла 7 мин 05 с -4 балла 7 мин - 5 баллов	7 мин 35 с – 3 балла 7 мин 25 с -4 балла 7 мин 20с - 5 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1 – 3 балла +2 – 4 балла +3 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 – 4 балла +5 – 5 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7 раз – 3 балла 9 раз - 4 балла 11 раз – 5 баллов	4 раз – 3 балла 6 раз - 4 балла 8 раз – 5 баллов
	И.п. – вис на гимнастической стенке, подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	5 раз – 3 балла 6 раз - 4 балла 7 раз – 5 баллов	5 раз – 3 балла 6 раз - 4 балла 7 раз – 5 баллов
Выносливость	И.п.- стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (градус)	15г.-3 балла 20г.-4 балла 25г.-5 баллов	30г.-3 балла 35г.-4 балла 40г.-5 баллов
	И.п.- 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.	7 раз – 3 балла 8 раз - 4 балла 9 раз – 5 баллов	5 раз – 3 балла 6 раз - 4 балла 8 раз – 5 баллов
	И.п. -упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	8 раз – 3 балла 10 раз - 4 балла 12 раз – 5 баллов	5 раз – 3 балла 7 раз - 4 балла 9 раз – 5 баллов
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110 см –3 балла 113 см - 4 балла 115 см – 5 баллов	105 см – 3 балла 107 см – 4 балла 1110 см - 5 баллов

Примечание: Зачет - по 10 видам Минимальный проходной балл – 30 баллов