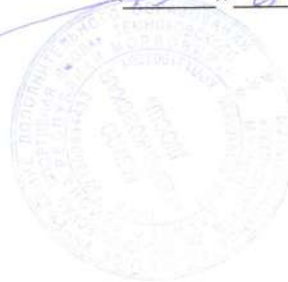


Рассмотрено на собрании
Педагогического совета
Протокол №__ от _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Темниковская ДЮСШ»
Пархаев В.А. Пархаев
«15» *января* 2021 год



ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОТБОРЕ
МБУДО «Темниковская ДЮСШ»

Темников 2021г.

1. Общие положения

1.1. Данное положение регламентирует условия организации и проведения индивидуального отбора граждан, на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам (далее образовательные программы) и прохождения спортивной подготовки по программе спортивной подготовки, в МБУДО «Тёмниковская ДЮСШ» (далее - ДЮСШ).

1.2. Положение об индивидуальном отборе разработано в соответствии с Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам, волейболу, футболу, легкой атлетике, лапте, тяжелой атлетике, шахматах, настольному теннису, пауэрлифтингу.

1.3. ДЮСШ проводит набор (индивидуальный отбор) поступающих на обучения по дополнительным программам предпрофессиональным программам:

- дополнительная предпрофессиональная программа этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);

- дополнительная предпрофессиональная программа учебно-тренировочного этапа (срок реализации 5 лет);
- дополнительная предпрофессиональная программа этапа спортивного совершенствования (срок реализации не ограничен).

1.4. При индивидуальном отборе требования к уровню образования, поступающих не предъявляются.

1.5. Индивидуальный отбор - выявление у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по лыжным гонкам, волейболу, футболу, легкой атлетике, лапте, тяжелой атлетике, шахматах, настольному теннису, пауэрлифтингу.

1.6. Для проведения индивидуального отбора ДЮСШ проводит тестирование, а также, при необходимости предварительные просмотры и анкетирование в порядке, установленном Положением ДЮСШ «Об индивидуальном отборе».

2. Организация индивидуального отбора

2.1 Индивидуальный отбор проводится с целью выявления одаренных детей в лыжных гонках, волейболе, футболе, легкой атлетике, лапте, тяжелой атлетике, шахматах, настольном теннисе, пауэрлифтинге для максимально эффективного комплектования групп ДЮСШ.

2.2 Индивидуальный отбор проводится при приеме в ДЮСШ на этап начальной подготовки по образовательной программе, при переходе на следующий этап подготовки и (или) для прохождения подготовки по программе спортивной подготовки, при переходе из другой физкультурно-спортивной организации.

2.3 Формы проведения индивидуального отбора: тестирование, анкетирование и предварительные просмотры.

2.4 Индивидуальный отбор при приеме в ДЮСШ на обучение по образовательной программе проводится один раз в год, в форме тестирования, в

сроки, указанные в Положении о приеме в ДЮСШ и приказах директора ДЮСШ о составе приемной и апелляционной комиссий и сроках их работы.

2.4.1 Набор тестов и нормативы выполнения упражнений определены соответствующей программой.

2.4.2 Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом приемной комиссии.

2.4.3 Результаты тестирования размещаются на официальном сайте и информационном стенде ДЮСШ на следующий день после прохождения индивидуального отбора.

2.5 Индивидуальный отбор при приеме в ДЮСШ на прохождение спортивной подготовки по программам предпрофессиональной подготовки проводится один раз в год, в форме тестирования, в сроки, указанные в Положении о приеме в ДЮСШ и приказах директора ДЮСШ. При переходе в ДЮСШ из другой организации сроки индивидуального отбора могут устанавливаться индивидуально.

2.5.1 Набор тестов и нормативы выполнения упражнений определены программами предпрофессиональной подготовки по всем видам спорта.

2.5.2 Анкетирование и просмотр проводятся одновременно, во время специально организованных просмотров в сроки, указанные в Положении о приеме в ДЮСШ и приказах директора ДЮСШ.

2.5.3 Результаты анкетирования и просмотра размещаются на официальном сайте и информационном стенде ДЮСШ на следующий день после прохождения индивидуального отбора.

2.5.4 В ДЮСШ предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные образовательной организации сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

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

2.7 Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающих не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом

спорта, о чем подтверждается справкой от врача об отсутствии таких противопоказаний.

2.8 Информация о дате, времени и месте проведения индивидуального отбора размещается на информационном стенде ДЮСШ за 10 дней до вступительных испытаний.

2.9 Перед началом сдачи вступительных испытаний тренер – преподаватель проводит с поступающими разминку. На разминку отводится 10 – 15 минут.

2.10 Для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта поступающему нужно сдать комплекс контрольных упражнений согласно приложению.

3. Заключительные положения

3.4. Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) вправе направлять в Администрацию ДЮСШ обращения о нарушении настоящего Положения в письменном виде, данное обращение будет рассмотрено апелляционной комиссией в установленные положением сроки (не более одного рабочего дня).

Отделение «Лыжные гонки»

Комплекс контрольных упражнений и нормативов для оценки общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные:

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 60м/с	-	-	10,8	10,4
Бег 100м/с	15,3	14,6	-	-
Прыжок в длину с места/ см	190	203	167	180
Бег 800м/мин, с	-	-	3,35	3,20
Бег 1000 м/мин, с	3,45	3,25	-	-
Кросс 2 км/мин, с	-	-	-	9,50
Кросс 3 км/ мин, с	-	12,00	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км/ мин, с	-	-	15,20	13,50
Лыжи, классический стиль 5 км/ мин, с	21,00	19,00	24,00	22,00
Лыжи, классический стиль 10 км/ мин, с	44,00	40,30	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км/ мин, с	-	-	14,30	13,00
Лыжи, свободный стиль 5 км/ мин, с	20,00	18,00	23,30	21,00
Лыжи, свободный стиль 10 км/ мин, с	42,00	39,00	-	-

Описание тестов по физической подготовке отделение

«Лыжные гонки»

Бег 30 метров, 60 метров, 100 метров.

Выполняется на беговой дорожке с произвольного старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бег 800, 1000 метров.

Бег 800,1000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «-». Результат измеряется с точностью до 1 секунды

Кросс на дистанцию 2, 3 километра.

Кросс на дистанцию 2, 3 километра проводится по пересеченной местности с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт-групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «-». Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

Лыжи,

классический и свободный стили на дистанции 3, 5, 10 километров.

Лыжи, классического и свободного стилей на дистанции 3, 5, 10 километров проводится на подготовленной лыжне. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт-групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «-». Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

Отделение «Волейбол»

Комплекс контрольных упражнений и нормативов для оценки общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные:

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 30м/с	5,50	5,30	6,10	5,80
Отжимания о скамьи	-	-	26	31
Подтягивание на перекладине	10	13	-	-
Бег 300м/мин, с	0,58	0,56	1,03	0,59
Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами	165	170	160	165

Описание тестов по физической и специальной подготовке

«Волейбол»

Бег 30 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). Результат измеряется с точностью до 0,01 с.

Отжимания от скамьи.

Отжимания проводятся для девочек. Учащийся делает упор о край скамьи расположив руки широким хватом. При отжиманиях нельзя поднимать таз вверх или опускать вниз, спина с ногами должны составлять единую прямую, иначе упражнение будет не запитано. При опускании необходимо касаться скамьи грудью.

Бег 300 метров.

Бег 300 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «-». Результат измеряется с точностью до 1 секунды

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Подтягивание на высокой перекладине из виса.

Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц. Подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков. В верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной. Опускание тела также происходит плавно – продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела.

**Контрольные упражнения и нормативы по дополнительной
предпрофессиональной программе «Футбол».**

**Для полевых игроков и вратарей
по общей физической подготовке.**

1. Бег - 30 м.
2. Бег - 300/400 м.
3. 6-минутный бег.
4. 12-минутный бег.
5. Прыжок в длину с места (см.)
6. Тройной прыжок с места (см.)
7. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Бег выполняется с высокого старта.

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
2.Бег 300 м. (сек.)	**	**	60,0	59,0	57,0	67,0	65,0	64,0	61,0
3.Бег 400 м. (сек.)	**	**	60,0	59,0	57,0	67,0	65,0	64,0	61,0
4.Прыжок в длину с/м	140	150	160	170	180	200	220	225	240
5.Тройной прыжок с/м	9,5	11,5	3,8	4,1	4,4	4,8	5,2	10,5	11,0

** - без учета времени.

Для полевых игроков и вратарей
по специальной физической подготовке.

1. Ведение мяча (дистанция 30 м) выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, судья на финише - время бега.

2. Бег 5X30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт 25 сек.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.Ведение мяча 30 м (сек.)	7,3	7,1	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8
2.Удар по мячу на дальность (сумма лучших результатов правой и левой ногой, метры)	24	28	35	40	45	55	65	75	80
3.Удар по мячу на точность (число попаданий)	6	7	6	7	8	6	7	8	6
4.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,0	9,5	9,0	8,5	8,0	10,0	9,5	9,0	8,7
5.Жонглирование (количество раз)	4	6	8	Максимальное количество касаний мяча (удержание мяча в воздухе) с целью развития специальной координации					

Для полевых игроков по технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м).

Юноши 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали.

Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование-удержание мяча в воздухе нанесением ударов по мячу любой частью тела (кроме рук). Тест на специальную координацию и способность к контролю над мячом. Даются три-пять попыток, учитывается лучший результат.

Для вратарей по технической подготовке.

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке, выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Учитывается лучшая высота.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

1. Доставание подвешенного мяча кулаком (высота)	**	**	**	**
	**	**	**	**
	**	**	**	**
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	30	34	38	40
	25	29	33	35
	20	21	28	30
3. Бросок мяча на дальность	20	24	26	30
	15	19	21	25
	10	14	16	20

** без учета высоты

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные упражнения и нормативы являются определяющими для проведения индивидуального отбора с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных

умений, необходимых для освоения образовательной программы обучения и программы спортивной подготовки по футболу.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, апрель-май).

Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов.

Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся, по мнению экспертов, перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

Отделение «Пауэрлифтинг»

Комплекс контрольных упражнений и нормативов для оценки общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные:

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 30м/с	9,7	9,6	10	9,8
Бег 60м/с	11,6	11,4	11,7	11,5
Бег 1000м/с	5,1	5,0	5,3	5,2
Подтягивание в висе на высокой перекладине	4	5	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамью	-	-	20	25
Поднимание ног и туловища на наклонной скамье за 10 сек.	12	15	10	12

Описание тестов по физической подготовке отделение

«Пауэрлифтинг»

Бег 30, 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). Результат измеряется с точностью до 0,01 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о скамью.

Отжимания проводятся для девочек. Учащийся делает упор о край скамьи расположив руки широким хватом. При отжиманиях нельзя поднимать таз вверх или опускать вниз, спина с ногами должны составлять единую прямую, иначе упражнение будет не запитано. При опускании необходимо касаться скамьи грудью.

Бег 1000 метров.

Бег 800,1000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «-». Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

Подтягивание на высокой перекладине из виса.

Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц. Подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков. В верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной. Опускание тела также происходит плавно – продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела.

Отделение «Настольный теннис»

Комплекс контрольных упражнений и нормативов для оценки общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные:

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.Бег 30 м/с	7,3	6,1	7,0	5,9	6,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2.Прыжки боком через гимнастическую скамью за 30 сек/раз	20	25	28	30	33	38	40	43	45
3.Прыжки через скакалку за 30 сек/раз	36	38	40	42	44	45	48	50	52
4.Прыжок в длину с места	145	155	160	165	170	175	180	185	190
5.Метание мяча для настольного тенниса м.	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0

Описание тестов по физической подготовке отделение

«Настольный теннис»

Бег 30, 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). Результат измеряется с точностью до 0,01 с.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через гимнастическую скамью.

Скамья должна быть высотой не более 30 см, прыжок выполняется из положения стоя на обеих ногах перпендикулярно к скамье в 10 см от нее. Делаем замах рук назад, сгибаем колени и толчком обеих ног прыгаем боком через скамью на ее противоположную сторону. Засчитывается количество раз за 30сек.

Подтягивание на высокой перекладине из виса.

Подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц. Подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков. В верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной. Опускание тела также происходит плавно – продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела.

Метание мяча для настольного тенниса.

Классическое метание мяча с линии на дальность. Мяч для настольного тенниса берется в руку и с замахом кидается вперед, у каждого есть 3 попытки. Фиксируется лучший результат, учитывается по первому касанию мяча пола.

Отделение «Тяжелая атлетика»

Комплекс контрольных упражнений и нормативов для оценки общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные:

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 30м/с	5,5	5,3	5,9	5,8
Челночный бег 3x10 метров	8,8	8,5	9,2	9,0
Прыжок в длину с места/ см	185	200	165	175
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	34	38
Бег 1000 м/мин, с	-	-	-	-

**Описание тестов по физической подготовке отделение
«Тяжелая атлетика»**

Бег 30 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). Результат измеряется с точностью до 0,01 с.

Челночный бег 3x10.

Челночный бег выполняется парами, необходимо коснуться или пересечь 10 м линию любой частью тела (рукой, ногой) и вернуться обратно будет засчитан один раз. Результат фиксируется до 0,01сек.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжок вверх с места толчком двух ног.

Упражнение выполняется стоя на месте на двух ногах. С замахом рук назад необходимо согнуть колени и вынося руки вперед прыгнуть максимально высоко. Учитывается результат из 3-х попыток, фиксируется по носку стопы.