

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С ОТДЕЛЕНИЕМ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «РОСТОК»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
«Росток» А.С. Курелюк
«30» апреля 2018 года



**Сведения о системе оценок, формах и содержании отбора,
требованиях предъявляемых к физическим способностям
поступающих в группы этапа начальной подготовки.**

1. Основные сведения

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта. Индивидуальный отбор проводит приемная комиссия ДЮСШ. Индивидуальный отбор поступающих в МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» осуществляется на основе результатов вступительных испытаний. Также приемная комиссия ДЮСШ вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном локальным актом ДЮСШ.

* Индивидуальный отбор поступающих на вакантные места в ДЮСШ на этап обучения отличный от начального проводится в формах, предусмотренных дополнительной предпрофессиональной программой и соответствующих этапу периоду обучения, предшествующему этапу (периоду) зачисления. Одежда и обувь поступающих - спортивная. Во время тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранение здоровья участников.

! Во время проведения тестирования поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора учреждения. Система оценок при проведении индивидуального отбора в МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» - бальная, от 3 до 5 баллов, в зависимости от установленного норматива.

2. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

2.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

2.2. Директор школы утверждает график проведения индивидуального отбора детей, поступающих в школу в текущем году.

2.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме вступительных испытаний, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы с учетом федеральных государственных требований.

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: пятибалльная.

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

2.8. Сдача вступительных испытаний проводится в спортивном зале Учреждения.

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 контрольных упражнений указаны 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
Легкая атлетика Бадминтон Настольный теннис Армрестлинг Футбол	Бег 30 метров	Подавшему ранее заявление (по дате и регистрационному номеру)
Художественная гимнастика	Мост по шведской стенке	

2.12. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дней после его проведения. Объявление результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в сети «Интернет» с указанием баллов и общего количества баллов, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по легкой атлетике на этапа начальной 1 года обучения

Минимальный балл для зачисления 9

30 м с высокого старта		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3x10 м		оценка
ю	д	ю	д	ю	д	
6,3	6,5	155	150	8,4	8,9	5
6,6	6,8	145	140	8,9	9,4	4
6,9	7,1	135	130	9,4	9,9	3

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. Результат с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Прыжок выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 3x10 м. Отмеряют участок в 10 метров, отмечая начало его и конец линией. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты, возвращаясь на стартовую линию и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по бадминтону на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Минимальный балл для зачисления 16

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3

Бег 30 м (с)	6.5	6.7	6.9	7.0	7.2	7.4
Челночный бег 6х5м (с)	12.0	12.2	12.5	13.5	13.8	14.0
Прыжок в длину, см	155	145	135	150	140	130
Метание волана, м	4.5	4.2	3.9	4.0	3.7	3.4

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. Результат с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Прыжок выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 6х5 м. Учащийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь ее одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.

Метание волана. Метание производится с места. Учащийся стоит у линии, держа в руке волан. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по настольному теннису на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Минимальный балл для зачисления 10

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.5	6.7	6.9	7.0	7.2	7.4

Бег по восьмерке, (с)	34	36	38	36	38	40
Прыжок в длину, см	155	145	135	150	140	130

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег по восьмерке. На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 метра, от В до Д – 3 метра, от Д до С – 2 метра и от С до А – 2 метра. Начиная упражнение, спортсмен становится и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту.

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по художественной гимнастике на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Минимальный балл для зачисления 15

	5	4	3
Складка сидя на полу И.п. сидя на полу, ноги вместе, ладонями скользить по полу, ноги не сгибать, животом тянуться к бедрам.	Живот на бедрах, руки прямые на полу, прямые колени	Живот не касается бедер, колени и руки прямые	Согнутые колени, руки прямые
Показать натянутые ноги И.п. сидя на полу. Вытянуть колено со стопой обеих ног.	Пятки оторваны, стопы натянуты, колени прижаты к полу	Пятки лежат на полу.	Колени оторваны от пола.
Прыжки И.П. стоя. Толчком двух ног	Прыжок высотой от	Прыжок высотой от	Исполнение прыжка

прыжки подряд без остановки 5 раз,	локтевого сустава до кончиков пальцев.	локтевого сустава до лучезапястного сустава	
Мост по шведской стенке И.п. ноги на шире плеч, руки вверх, опускаться поочередно на одну рейку.	Опустилась до конца стенки.	Опустилась до середины	Взялась за самую верхнюю рейку для своего роста.
Музыкальная импровизация На 15с. включить любую быструю, подвижную, музыку и попросить ребенка чтобы он потанцевал.	Чувствует ритм, темп, слышит мажорные акценты. Выражение эмоций	Без эмоций.	Двигается не в такт музыки.

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по армрестлингу на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Минимальный балл для зачисления 10

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3
Отжимание, раз	8	6	4	4	3	2
Бег 30 м, сек	6.5	6.8	7.1	6.8	7.1	7.4
Прыжок в длину с места, см	150	145	140	140	135	130

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта, с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Отжимание. В упоре лежа. Тело представляет из себя прямую линию, голова при этом должна смотреть в пол, грудь при опускании должна

касаться пола. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

Набор (Индивидуальный отбор) на дополнительную предпрофессиональную программу по футболу на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Минимальный балл для зачисления 9

Вид	юноши		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.3	6.6	6.9
Челночный бег 3x10м (с)	9,0	9,3	9,6
Прыжок в длину, см	155	145	135

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. Результат с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Прыжок выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 3x10 м. Отмеряют участок в 10 метров, отмечая начало его и конец линией. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты, возвращаясь на стартовую линию и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.