

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
Протокол № 1 от «25» августа 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ _____ С.Ф. Таранцов
приказ № 10 от «01» сентября 2014 г.

ПОРЯДОК
проведения вступительных испытаний
в муниципальном казённом учреждении дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа г. Минеральные Воды
на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок проведения вступительных испытаний на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам (далее – Программа) в муниципальном казённом учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Минеральные Воды (далее – ДЮСШ) принят в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 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»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14;

- Программами по видам спорта ДЮСШ.

1.2. Настоящий Порядок регламентирует проведение вступительных испытаний по приёму граждан на обучение в ДЮСШ: по Программам этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. На обучение по Программам зачисляются лица (далее – Поступающие), на основании результатов индивидуального отбора.

1.3. Индивидуальный отбор Поступающих в ДЮСШ проводит приёмная комиссия. ДЮСШ самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора Поступающих в соответствующем году, утверждаемые распорядительным актом образовательной организации.

1.4. Для проведения индивидуального отбора Поступающих, ДЮСШ проводит тестирование общей физической подготовленности детей на основании сдачи контрольных нормативов. Для зачисления в группу начальной подготовки

необходимо выполнение не менее 60 % нормативов по ОФП, для перевода в учебно-тренировочные группы не менее 60 % нормативов по ОФП и СФП и для определённых видов спорта – выполнение обязательной технической программы и наличие юношеских или спортивных разрядов.

1.5. При равных процентах выполнения норматива в группы по Программе, предпочтение при переводе на учебно-тренировочный этап обучения, отдается поступающим прошедшим этап начальной подготовки.

1.6. Для проведения вступительных испытаний Поступающие приходят в ДЮСШ за 10-15 минут до начала тестирования, переодеваются, снимают в раздевалке верхнюю одежду, надевают сменную спортивную обувь, переодеваются в чистую и опрятную спортивную форму, определенную ДЮСШ, заходят в спортивный зал или на стадион.

1.7. Перед выполнением контрольных упражнений (тестов) в присутствии тренера-преподавателя проводят разминку в течение 15-20 минут, тестирование проходит группами из 5-10 человек.

2. Порядок проведения вступительных испытаний

2.1. Поступающие в ДЮСШ, на обучение по Программам сдают тестовые упражнения.

2.2. Содержание тестовых упражнений и оценка результатов (баллы) учитывают возраст Поступающих и отражают требования к уровню их физического развития.

2.3. Тестовые упражнения проводится в один день.

2.4. Поступающие выполняют тесты, направленные на выявление уровня развития быстроты, выносливости, ловкости, силы и гибкости (Приложении 1).

2.5. Результаты тестовых упражнений вносятся в протокол. Выводится процент выполнения (Приложение 2).

2.6. Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо выполнение не менее 60 % нормативов по ОФП, для перевода в учебно-тренировочные группы не менее 60 % нормативов по ОФП и СФП и для определённых видов спорта – выполнение обязательной технической программы.

2.7. Для проверки уровня развития физических качеств все упражнения являются обязательными.

НОРМАТИВЫ
вступительные, контрольные, переводные
по ОФП, СФП и ТТМ для учебных групп отделений по видам спорта

№	Наименование норматива	этапы обучения	Этап начальной подготовки (ЭНП)				Учебно-тренировочный этап (УТЭ)				Этап спортивного совершенствования (ЭСС)			
			1 год		2, 3 год		1, 2 год		3, 4, 5 год		1 год		2, 3 год	
			10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-17 лет		18 лет		19-21 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
ОФП														
1.	Быстрота	бег 30 м (с)	5,6-5,4	5,8-5,6	5,3-5,0	5,5-5,2	—	—	—	—	—	—	—	—
		бег 60 м (с)	—	—	—	—	9,3-9,0	9,6-9,3	8,9-8,5	9,2-8,8	—	—	—	—
		бег 100 м (с)	—	—	—	—	—	—	—	—	12,9-12,7	15,2-15,0	12,6-12,3	14,9-14,6
2.	Выносливость	кросс 400 м (с)	1.50,0	2.10,0	1.35,0	1.55,0	—	—	—	—	—	—	—	
		кросс 1000 м (с)	—	—	—	—	4.20,0	4.40,0	3.50,0	4.10,0	—	—	—	—
		кросс 3000 м (с)	—	—	—	—	—	—	—	—	10.50,0	12.30,0	9.30,0	11.25,0
3.	Ловкость	прыжки на скакалке за 30 секунд (раз)	50	40	55-60	45-50	65-70	55-60	75-85	65-75	90	80	95-100	85-90
4.	Сила	отжимание в упоре лёжа (Д) (раз)	—	5	—	10-15	—	20-25	—	30-40	—	45	—	50-55
		подтягивание на перекладине (Ю) (раз)	4	—	5-6	—	7-8	—	9-11	—	12	—	13-14	—
5.	Гибкость	наклон вниз из положения стоя (см)	4-5	4-5	6-8	6-8	9-11	9-11	12-15	12-15	16-17	16-17	18-20	18-20
БОКС, КИКБОКСИНГ														
СФП														
1.	Метание / Толчок	мяч 150 г сильной/слабой рукой (м/м)	26/18	20/12	30/22	24/16	—	—	—	—	—	—	—	—
		ядро 4 кг сильной/слабой рукой (м/м)					6,0/4,7	4,0/3,0	7,5/6,0	5,0/4,0	8,3/7,0	5,5/4,5	9,0/7,7	6,0/5,0
2.	Количество нанесённых ударов в мешок	руками (БОКС) П/Л за 8 секунд	20	16	21-22	17-18	23-24	19-20						
		руками (БОКС) П/Л за 2 минуты							330-350	300-320	360	330	370-380	340-350
		ногами П/Л за 8 секунд	6	4	7-8	5-6	9-10	7-8						

		ногами П/Л за 2 минуты						85-95	65-75	100	80	105-110	85-90	
ТТМ														
1.	«Бой с тенью» 2 минуты	Демонстрация технических элементов (раунд)	2 раунда	4 раунда	6 раундов	9 раундов	10 раундов	12 раундов						
ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ, КАРАТЭ														
СФП														
1.	Растяжка	шпагат продольный /поперечный (см/см)	20/30	20/30	10/15	10/15	0/10	0/10	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
2.	Количество нанесённых ударов в мешок	руками П/Л за 8 секунд (ударов)	20	16	21-22	17-18	23-24	19-20						
		руками П/Л за 2 минуты (ударов)							330-350	300-320	360	330	370-380	340-350
		ногами П/Л за 8 секунд (ударов)	6	4	7-8	5-6	9-10	7-8						
		ногами П/Л за 2 минуты (ударов)							85-95	65-75	100	80	105-110	85-90
ТТМ														
1.	Ката (комплексы формальных упражнений)	ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ демонстрация технических элементов	Шошин 1	Шошин 2,3	Кумитэ 1,2,3,4,5	Нагэ 1,2,3,4	Кихон 1,2,3	Джиссэн 1,2						
		КАРАТЭ демонстрация технических элементов	Хиян 1,2,3	Хиян 4,5	Тэки 1	Бассай-дай, Канку-дай	Эмпи, Дзион, Хангетсу	Бассай-шо, Канку-шо, Тэки 2,3						
ДЗЮДО, САМБО, СПОРТИВНАЯ БОРЬБА														
СФП														
1.	Кульбиты	10 кувыркков вперёд-назад (с)	18,0	20,0	17,0-16,0	19,0-18,0	—	—	—	—	—	—	—	—
2.	Мост	пятикратное вставание на мост (с)	—	—	—	—	15,0-14,0	17,0-16,0	13,0-11,0	15,0-13,0	10,0	12,0	9,0-8,0	11,0-10,0
		забегания на мосту 10 раз вправо-влево	—	—	—	—	39,0-38,0	41,0-40,0	37,0-35,0	39,0-37,0	34,0	36,0	33,0-32,0	35,0-34,0
ТТМ														
1.	Броски	ДЗЮДО, САМБО, СПОРТ. БОРЬБА правильное выполнение броска (вид)	—	—	5 видов	10 видов	15 видов	20 видов						
БАСКЕТБОЛ														
СФП														
1.	Ведение мяча	дистанция 20 м (с)	12,0	12,5	11,0	11,5	10,0	10,5	9,0	9,5	8,0	8,5	7,0	7,5
2.	Прыжок	вверх с места со взмахом руками (см)	24	20	28	24	32	28	36	32	40	36	44	40
ТТМ														
1.	Передача и бросок мяча	количество точных передач/попаданий из 10 бросков (раз/раз)	8/4	12/6	16/7	20/8	24/9	28/10						

ВОЛЕЙБОЛ

СФП

1.	Подача мяча	в пределы площадки, количество попаданий из 5 подач (раз)	—	—	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
2.	Приём и передача мяча	снизу/сверху (раз/раз)	—	—	20/20	15/15	30/30	25/25	40/40	35/35	50/50	45/45	60/60	55/55

ТТМ

1.	Удар в атаке или "скидка"	количество ударов (раз)	—	—	3-4	4-5	5-6	6-7
----	---------------------------	-------------------------	---	---	-----	-----	-----	-----

ФУТБОЛ

СФП

1.	Ведение мяча	дистанция 30 м (с)	6,6	—	6,4	—	6,2	—	6,0	—	5,8	—	5,6	—
2.	Удар по мячу на дальность	сильной ногой/слабой ногой (м/м)	15/10	—	20/15	—	30/20	—	40/30	—	50/40	—	60/50	—

ТТМ

1.	Жонглирование мяча	количество набиваний любой частью тела кроме рук (раз)	4-6	8-10	15-20	30-40	50-70	80-100
----	--------------------	--	-----	------	-------	-------	-------	--------

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

СФП

1.	Мост	вставание на мост (с)	—	3,0	—	4,0-5,0	—	6,0-7,0	—	8,0-10,0	—	11,0	—	12,0-13,0
2.	Выкрут	перевод скакалки назад и вперёд (раз)	—	4	—	6-8	—	10-12	—	14-18	—	20	—	22-24

ТТМ

1.	Равновесие	стойка на одной ноге, другую согнуть вперёд с закрытыми глазами (X)	—	X	X	X	X	X
----	------------	---	---	---	---	---	---	---

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

СФП

1.	Прыжок	с места (см)	155-165	125-135	170-185	140-155	190-205	160-175	210-230	180-200	235-245	205-215	250-265	220-235
2.	Метание / толчок	Мяч 150 г сильной/слабой (м/м)	26/18	20/12	30/22	24/16	—	—	—	—	—	—	—	—
		Ядро 4 кг сильной/слабой (м/м)	—	—	—	—	6,0/4,7	4,0/3,0	7,5/6,0	5,0/4,0	8,3/7,0	5,5/4,5	9,0/7,7	6,0/5,0

ТТМ

Выполнение технических элементов по заданию тренера-преподавателя



МКУ ДО ДЮСШ г. Минеральные Воды
Протокол нормативов (нужное подчеркнуть) вступительных, контрольных, переводных по ОФП, СФП и ТТМ

отделения по виду спорта: _____

_____ года обучения, учебно-тренировочный год 20____-20____ гг.
(группа и год обучения)

Тренер-преподаватель _____
(ФИО тренера-преподавателя)

№	наименование упражнения	зачётный норматив ЮНОШИ								зачётный норматив ДЕВУШКИ								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
№	Фамилия и инициалы	Спортивный разряд	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
16.																		
17.																		
18.																		
19.																		
20.																		

Дата проведения _____ 20____ года

Тренер-преподаватель _____