

ПРИНЯТ

УТВЕРЖДЕН

на заседании педагогического
совета МБОУ ДОСШ
«Юбилейная»
от « 28 » августа 2015 года
протокол № 1



директором МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»

М.А.Тюрин

Порядок

приема на обучение по дополнительным общеобразовательным и дополнительным предпрофессиональным программам муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Юбилейная» муниципального образования город Краснодар

Настоящий Порядок приема на обучение по дополнительным общеобразовательным и дополнительным предпрофессиональным программам в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» (далее - Порядок) регламентирует прием на обучение на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающих).

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

Для проведения индивидуального отбора поступающих МБОУ ДОД СШ «Юбилейная» (далее – Школа) проводит прием контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Раздел I

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (отделение фитнес - аэробики).

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Бег 30 м, сек	6,5	6,7	6,9	6,8	7,0	7,2
Прыжок в длину с места, см	125	120	115	120	115	110
Челночный бег 3x10 м, (сек.)	10,0	10,2	10,4	10,5	10,7	10,9
Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек.(раз)	10	11	12	8	9	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13	10	7	8	6	4

Описание контрольных упражнений ОФП

1. Бег 30 м.

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

3. Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

4. Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек.

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнер по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнений не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной обязательно.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (отделения баскетбола).

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Бег 20 м, сек	3,2	3,8	4,2	3,5	4,0	4,7

Прыжок в длину с места, см	140	135	130	125	120	115
Бег 40 с (м)	5 п	4п 20м	4 п 15м	4 п 20	4 п 10	4 п
СФП						
Передвижения в защитной стойке, сек	10,1	10,3	10,5	10,3	10,5	10,7
Скоростное ведение (сек, попадания)	15,0	15,5	16,0	15,3	15,8	16,3
Передача мяча (сек, попадания)	14,2	14,5	14,9	14,5	14,8	15,2

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений ОФП

1. Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой линии в течении 40с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

2. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

Описание контрольных упражнений СФП

1. **Передвижение в защитной стойке** – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

2. **Скоростное ведение** – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждых последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с. за каждый заброшенный мяч.

3. **Передачи мяча** – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному

кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с. за каждый заброшенный мяч.

**Контрольные нормативы для зачисления на
этап начальной подготовки 1-го года обучения по
дополнительной предпрофессиональной программе
(отделения волейбол).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Бег 30 м, сек	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7
Прыжок в длину с места, см	140	135	130	125	120	115
Челночный бег 5х6 м	10,5	10,7	11,0	11,0	11,3	11,5
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	13,5	13,0	12,5	13,0	12,5	12,0

Описание контрольных упражнений ОФП

1.Бег 30 м.

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

2.Прыжок в длину с места

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

3.Челночный бег 5 х6 м

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 6 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 6 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 6 м.

4.Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками

Бросок выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (отделения гандбол)

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Бег 30 м, сек	5,3	5,5	5,7	5,4	5,6	5,8
Прыжок в длину с места, см	190	185	180	185	180	175
Челночный бег 3x10 м , (сек.)	9,4	9,5	9,6	9,8	10,0	10,2
СФП						
Метание гандбольного мяча №2 на дальность с места одной рукой, м	13,0	12,5	12,0	11,0	10,5	10,0
Метание гандбольного мяча № 2 двумя руками сидя , м	7,0	6,5	6,0	6,0	5,5	5

Описание контрольных упражнений ОФП

1.Бег 30 м.

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

3.Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота

любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

4.Метание гандбольного мяча № 2 из-за головы двумя руками сидя, м.

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (отделение лёгкой атлетики)

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Бег 60 м, сек	9,3	9,5	9,7	9,2	9,4	9,6
Прыжок в длину с места, см	145	140	135	135	130	125
Челночный бег 3x10 м , (сек.)	9,0	9,3	9,5	9,4	9,6	9,8
Прыжки через скакалку в течении 30 сек.(кол-во раз)	32	30	28	39	37	35

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (отделение регби)

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, сек	5,5	6,1	6,4			
Прыжок в длину с места, см	160	140	135			
Подъем туловища, из положения лёжа на спине , кол-во раз за 30 сек.	18	15	13			
Челночный бег 3x10 м , (сек.)	8,8	9,9	10,2			
Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	14	13	12			

Описание контрольных упражнений ОФП.

1.Бег 30 м.

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

3.Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (отделение футбол)

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Бег 30 м, сек	6,2	6,4	6,6	6,5	6,7	6,9
Прыжок в длину с места, см	145	140	135	135	130	125
Челночный бег 3x10 м, (сек.)	8,9	9,1	9,3	9,0	9,3	9,5
Бег на 1000 м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Описание контрольных упражнений ОФП

1.Бег 30 м.

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

3. Челночный бег 3x10 м

Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки 1-го года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе (отделения художественная гимнастика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.п. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счётов	«5» - плотная складка, колени прямые; «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые; «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.п. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6 -10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	«5» - 45 «4» - 30 «3» - 20
Координационные способности	Равновесие на одной , другой согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течении 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивается по 5 –бальной системе (легкость прыжка, толчок)

**Контрольные нормативы для
этапа начальной подготовки 1-го года обучения по
дополнительной предпрофессиональной программе
(отделения танцевального спорта)**

Развиваемое физическое качество		Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (кол-во за минуту)	«5» - 80 «4» - 75 «3» - 70	«5» - 90 «4» - 85 «3» - 80
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	«5» - 13 «4» - 125 «3» - 120	«5» - 120 «4» - 115 «3» - 110
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине , кол-во раз	«5» - 10 «4» - 9 «3» - 7	«5» - 9 «4» - 7 «3» - 5
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течении , сек.)	«5» - 10 «4» - 9 «3» - 7	«5» - 9 «4» - 7 «3» - 5

Зачисление на другие этапы обучения , проводится на основании сдачи переводных контрольных нормативов, в соответствии с этапом подготовки и с учётом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

**Раздел III
дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной направленности**

Срок реализации - 1 год.

Возраст поступающих – 6 - 8 лет.

На обучение по данной программе могут зачисляться как вновь прибывшие в Школу обучающиеся, так и обучающиеся, не имеющие по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по другим дополнительным общеобразовательным программам, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Набор или перевод на данную программу осуществляется при наличии физкультурно-оздоровительных групп в расписании тренировочных занятий Школы и свободных мест в них.

Требования к уровню спортивной квалификации поступающих на данные программы не предъявляется.

Раздел IV

Результаты контрольных нормативов фиксируются в протоколах.

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

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