

УТВЕРЖДЕН

приказом директора

БУ ДО г. Омска «СШ А.В. Кожевникова»

от 01.03.2023 г. № 57-о/д

**Порядок  
проведения индивидуального отбора поступающих  
по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки**

1. Общие положения.

1.1. Настоящий порядок разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 № 999; Порядком приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57; Уставом бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа А.В.Кожевникова» (далее Учреждение); Положением о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и общеразвивающим программам Учреждения; Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Порядок проведения индивидуального отбора поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее Порядок) регламентирует прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее Программа) на основании результатов индивидуального отбора лиц (далее Поступающие), имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

1.3. Задачами индивидуального отбора является:

- Выявление у Поступающих психологических способностей, физических и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей Программы на основании федеральных стандартов по видам спорта;

- Отбор и зачисление Поступающих на Программу по избранному виду спорта;
- Предотвращение допуска к занятиям Поступающих, не имеющих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей Программы.

1.4. Организация приема Поступающих регламентируется разделом № 2. Положения о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и общеразвивающим программам бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа А.В. Кожевникова», утвержденного Приказом директора БУ ДО г. Омска «СШ А.В. Кожевникова» от 01.03.2023 г. № 57-о/д (далее Положение о порядке приема).

1.5. Организация индивидуального отбора Поступающих регламентируется разделом № 3 Положения о порядке приема.

## 2. Порядок проведения индивидуального отбор.

2.1. К участию в индивидуальном отборе допускаются Поступающие в возрасте соответствующем требованиям, установленными Министерством спорта РФ в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

2.2. Для прохождения тестирования Поступающим необходимо иметь спортивную форму (экипировку), соответствующую выполняемым видам тестирования.

2.3. Индивидуальный отбор осуществляется по результатам тестирования и на основании рейтинга, который составляется по итогам выполнения испытаний. Перечень испытаний, а также принципы формирования рейтинга по видам спорта, методика выполнения упражнений при проведении тестирования, отражены в приложениях № 1,2,3 к настоящему Порядку.

2.4. Перечень испытаний формируется на базе нормативов федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Кроме того возможно добавление иных нормативов связанных со спецификой вида спорта.

2.5. Вступительные испытания по видам спорта: хоккей, керлинг, спортивная аэробика - проводится в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных Программой, применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

2.6. Результаты тестирования заносятся в ведомость индивидуального отбора. Сводные протоколы утверждаются членами приемной комиссии.

2.7. Поступающие не выполнившие нормативные требования одного из тестов, считаются не прошедшими вступительные испытания и не могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2.8. Зачисление Поступающих для освоения Программы по результатам рейтинга индивидуального отбора оформляется приказом директора на основании решения приемной комиссии и (или) апелляционной комиссии.

2.9. Рейтинг Поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов.

2.10. Во время проведения индивидуального отбора Поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

2.11. До прохождения индивидуального отбора не допускаются Поступающие, которые нарушили или не соответствуют п. 1.4., 2.1., 2.2. настоящего Порядка.

2.12. Учреждение предусматривает проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора Поступающих. Продолжительность индивидуального отбора устанавливается до 3 месяцев.

### 3. Подача и рассмотрение апелляции.

#### Повторное проведение отбора Поступающих.

3.1. Поступающие, а также законные представители несовершеннолетних Поступающих вправе подать письменное заявление об апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

3.2. Подача, рассмотрение заявлений об апелляции, организации работы апелляционной комиссии регламентируется разделом № 4. Положения о порядке приема.

**Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления в группы на этап первого года обучения  
по виду спорта ХОККЕЙ**

№ п/п	Физическое упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег на 20 м	с	Не более	
			4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			135	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			15	10
4	Комплексный тест на ловкость	с	Не более	
			24,2	25,0

Показатель выполнения упражнения:

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено; - 0 баллов - не выполнено;
- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих:

- Максимально возможное количество баллов - 4 у мальчиков и 4 у девочек.

Методика выполнения упражнений при проведении тестирования.

1. Бег на 20 м.

Тест оценивает уровень скоростных качеств и проводится на беговой дорожке или ровной местности. Количество участников в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. Старт высокий. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Результат оценивается по времени в секундах (с). Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей и выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тест оценивает уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. Исходное положение – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

### 4. Комплексный тест на ловкость.

Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации участников. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу участник выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см, оббегает змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180 градусов и финиширует спиной вперед. Оценивается время прохождения в секундах (с).

## Приложение № 2

к Порядку проведения индивидуального отбора  
поступающих по дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этап первого года обучения по виду спорта КЁРЛИНГ

№ п/п	Физическое упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3

Показатель выполнения упражнения:

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено; - 0 баллов - не выполнено;
- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих:

- Максимально возможное количество баллов - 4 у мальчиков и 4 у девочек.

Методика выполнения упражнений при проведении тестирования.

#### 1. Бег на 30 м.

Тест оценивает уровень скоростных качеств и проводится на беговой дорожке или ровной местности. Количество участников в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. Старт высокий. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Результат оценивается по времени в секундах (с). Дается одна попытка.

#### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей и выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тест оценивает уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. Исходное положение – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

### 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

## Приложение № 3

к Порядку проведения индивидуального отбора  
поступающих по дополнительным образовательным  
программам спортивной подготовки

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этап первого года обучения по виду спорта СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА.

№ п/п	Физическое упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3

Показатель выполнения упражнения:

- За каждое контрольное упражнение- 1 балл - выполнено; - 0 баллов - не выполнено;
- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих:

- Максимально возможное количество баллов - 4 у мальчиков и 4 у девочек.

Методика выполнения упражнений при проведении тестирования.

#### 1. Бег на 30 м.

Тест оценивает уровень скоростных качеств и проводится на беговой дорожке или ровной местности. Количество участников в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. Старт высокий. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Результат оценивается по времени в секундах (с). Дается одна попытка.

#### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей и выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;



- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тест оценивает уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. Исходное положение – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

### 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.