муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва № 14 «Жигули» городского округа Тольятти

445003, Российская Федерация, Самарская обл., г. Тольятти, Комсомольское шоссе, 26
ИНН 6320002174 КПП 632401001 Тел./ факс 8(8482)57-00-53
Электронный адрес: zhiguli14@yandex.ru

Самарская обл., г. Тольятти

ПРИКАЗ

от «15» ноября 2023г. № 45

Об утверждении формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих, условий и особенностей проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья

.

На основании Устава МБУДО СШОР № 14 «Жигули» и Правил приема в МБУДО СШОР № 14 «Жигули» на обучение, приказа заместителя директора МБУДО СШОР № 14 «Жигули» от 15 ноября 2023г. № 42 «Об организации приема поступающих для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», для организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в МБУДО СШОР № 14 «Жигули»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Приложение № 1 к Приказу).

2. Утвердить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Приложение № 2 к Приказу).

3. Утвердить систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих (Приложение № 3 к Приказу).

4. Утвердить условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья (Приложение № 4 к Приказу).

5. Приемной комиссии МБУДО СШОР № 14 «Жигули», утвержденной приказом заместителя директора МБУДО СШОР № 14 «Жигули» от 15 ноября 2023г. № 43 и апелляционной комиссии МБУДО СШОР № 14 «Жигули», утвержденной приказом заместителя директора МБУДО СШОР № 14 «Жигули» от 15 ноября 2023г. № 44 в своей работе руководствоваться требованиями, указанными в Приложениях № 1 - 4 к Приказу.

6. Председателю приемной комиссии обеспечить доступность информации указанной в настоящем приказе на официальном сайте МБУДО СШОР № 14 «Жигули» и информационных стендах МБУДО СШОР № 14 «Жигули».

7. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на председателя приемной комиссии и председателя апелляционной комиссии.

Заместитель директора Горячева Е.А.

Приложение № 1 к приказу

от «15» ноября 2023г. № 45

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

1. Общие положения.

1.1. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программам спортивной подготовки (формы индивидуального отбора поступающих, содержание по программам, систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора, Учреждение определяет самостоятельно (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду или видам спорта разрабатываются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (при их наличии) (ч. 4 ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 579).

1.2. Индивидуальный отбор проводит приемная комиссия Учреждения. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение осуществляется на основе результатов вступительных испытаний.

1.3. Индивидуальный отбор поступающих на вакантные места в Учреждение на этап обучения отличный от начального проводится в формах, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и соответствующих этапу (периоду) обучения, предшествующему этапу (периоду) зачисления.

1.4. Одежда и обувь поступающих - спортивная. Во время тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранение здоровья поступающих.

1.5. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения руководителя Учреждения.

1.6. Система оценок при проведении индивидуального отбора в Учреждении – бальная.

2. Форма индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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

2.2. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом спорта (подтверждается медицинским заключением о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н).

2.3. Сдача вступительных испытаний проводится согласно утвержденного графика.

2.4. Перед началом сдачи вступительных испытаний с поступающими проводится разминка. Разминку проводит тренер-преподаватель. На разминку отводится 10-15 минут.

2.5. Для зачисления на дополнительную образовательную программу по виду спорта поступающему предлагается сдать ряд контрольных упражнений. Описание формы отбора поступающих и его содержание, требований, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям; системы оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемых при проведении индивидуального отбора поступающих. 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
парусный спорт	телосложение	координация
спортивное ориентирование	быстрота	выносливость
скалолазание	сила	координация
академическая гребля	телосложение	выносливость
гребля на байдарках и каноэ	скоростно-силовой	координация

2.6. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.7. В случае если численность поступающих, выполнивших требования индивидуального отбора, превышает количество мест, финансовое обеспечение которых осуществляется Учредителем, прием в Учреждение осуществляется на конкурсной основе. Конкурс проводится путем сопоставления результатов контрольных испытаний (тестов) поступающих.

Победителями конкурса признаются поступающие показавшие наилучшие результаты контрольных испытаний (тестов). В случае равенства результатов контрольных испытаний (тестов) у поступающих прием осуществляется путем сопоставления дат подачи заявления о приеме в Учреждение. В таком случае победителем конкурса признается поступающий, у которого дата подачи заявления о приеме была ранее, чем у поступающего у которого дата подачи заявления о приеме была позже.

2.8. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

Приложение № 2 к приказу

от «15» ноября 2023г. № 45

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. ***Нормативы общей физической подготовки***				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			27	24
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. ***Нормативы специальной физической подготовки***				
2.1.	Плавание 50 м	без учета времени		
2.2.	Приседания за 15 секунд	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			21	18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»

№	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения	
п/п		измерения	мальчики	девочки
1. ***Нормативы общей физической подготовки***				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. ***Нормативы специальной физической подготовки***				
2.1.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			2	
2.4.	Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «академическая гребля»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. ***Нормативы общей физической подготовки***				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. ***Нормативы общей физической подготовки***				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. ***Нормативы специальной физической подготовки***				
2.1.	Плавание 25 м	без учета времени		
2.2.	Приседания за 15 секунд	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	10

Приложение № 3 к приказу

от «15» ноября 2023г. № 45

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «парусный спорт»

Наименование контрольных испытаний (тестов)	Контрольные испытания (тесты), система оценок (баллов)	
	мальчики	девочки
I.Нормативы общей физической подготовки		
Бег 1000 м (мин., с)	6м 10 с – 3 балла 6,0 с – 4 балла 5м 50 с – 5 баллов	6 м 30 с – 3 балла 6,20 – 4 балла 6м 10с – 5 баллов
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2 раз – 3 балла 3 раз – 4 балла 4 раз – 5 баллов	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 раз – 3 балла 11-12 раз - 4 балла 13-15 раз – 5 баллов	5 раз – 3 балла 6-7 раз - 4 балла 8-10 раз – 5 баллов
Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	130 см – 3 балла 135 см - 4 балла 140 см– 5 баллов	120 см – 3 балла 125 см - 4 балла 130 см – 5 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	27 раз – 3 балла 28- раз - 4 балла 29-30 раз – 5 баллов	24 раз – 3 балла 25 раз - 4 балла 27 - 28 раз – 5 баллов
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		7 раз – 3 балла 8 раз - 4 балла 9-10 раз – 5 баллов
II.Нормативы специальной физической подготовки		
Плавание 25 м	Без учета времени	
Приседания за 15 сек. (кол-во раз)	12 раз – 3 балла 13- 14 раз - 4 балла 15-16 раз – 5 баллов	10 раз – 3 балла 11-12 раз - 4 балла 13-14 раз – 5 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 сек) (кол-во раз)	5 раз – 3 балла 6- раз - 4 балла 7 раз – 5 баллов	5 раз – 3 балла 6- раз - 4 балла 7 раз – 5 баллов

Примечание: Зачет - по 7 видам . Минимальный проходной балл – 27 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «спортивное ориентирование»

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
	Юноши	Девушки
I.Нормативы общей физической подготовки		
Бег 30 м (сек)	6,9 с – 3 балла 6,5 с – 4 балла 6,0 с – 5 баллов	7,1 с – 3 балла 6,8 с – 4 балла 6,5 с – 5 баллов

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6 раз – 3 балла 7-8раз – 4 балла 9-10 – 5 баллов	4 раз – 3 балла 5-7раз – 4балла 8-10раз -5баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1 – 3 балла +2 раз - 4 балла +4 – 5 баллов	+3 – 3 балла +5 - 4 балла +7 – 5баллов
Прыжок в длину с места (см)	110 см – 3 балла 120 см - 4 балла 130 см – 5 баллов	105 см - 3 баллов 110 см – 4балла 115 см – 5 баллов
II.Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок в высоту с места (см)	20 см – 3 балла 22 см – 4 баллов 24 см – 5баллов	15 см – 3 балла 17 см – 4 балла 18см – 5 баллов
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	21 раз – 3 балла 22 раз – 4 балла 23 раз – 5баллов	18 раз – 3 балла 19 раз – 4 балла 20 раз – 5 баллов

Примечание: Зачет - по 6 видам Минимальный проходной балл – 18 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «скалолазание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. *Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы*				
1	Бег на 30 м	с	6,9 с – 3 балла 6,6 с – 4 балла 6,3 с – 5 баллов	7,1 с – 3 балла 6,7 с – 4 балла 6,4 с – 5 баллов
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7 раз – 3 балла 9-10 раз – 4 балла 11-12 раз – 5 баллов	4 раз – 3 балла 5-7 раз – 4балла 8-10 раз -5 баллов
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1 – 3 балла +2 раз - 4 балла +3 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 - 4 балла +5 – 5 баллов
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110 см – 3 балла 120 см - 4 балла 130 см – 5 баллов	105 см - 3 баллов 110 см – 4 балла 115 см – 5 баллов
II.Нормативы специальной физической подготовки				
5	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30с	раз	15 см – 3 балла 16 см - 4 балла 17 см – 5 баллов	15 см – 3 балла 16 см - 4 балла 17 см – 5 баллов
6	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	30 с – 3 балла 32 с – 4 балла 34 с – 5 баллов	30 с – 3 балла 31 с – 4 балла 33 с – 5 баллов

7	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	раз	2 раз – 3 балла 3 раз - 4 балла 4 раз – 5 балла	2 раз – 3 балла 3 раз - 4 балла 4 раз – 5 балла
8	Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с	10 с – 3 балла 12 с – 4 балла 14 с – 5 баллов	10 с – 3 балла 11 с – 4 балла 13 с – 5 баллов

Примечание: Зачет - по 8 видам Минимальный проходной балл – 24 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «академическая гребля»

Наименование контрольных испытаний (тестов)	Контрольные испытания (тесты), система оценок (баллов)	
	Юноши	Девушки
Бег на 30 м (сек.)	6,2 с – 3 балла 6,0 с – 4 балла 5,8 с – 5 баллов	6,4 с – 3 балла 6,2 с – 4 балла 6,0 с – 5 баллов
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,6 с - 3 балла 9,4 – 4 балла 9,2 -5 баллов	9,9 с – 3 балла 9,7 с – 4 балла 9,5 с – 5 баллов
Бег 1000 м (мин., сек.)	6м 10 с – 3 балла 6м 0 с – 4 балла 5м 50 с – 5 баллов	6 м 30 с – 3 балла 6м 20с – 4 балла 6м 10с – 5 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10 раз – 3 балла 12 раз - 4 балла 14 раз – 5 баллов	5 раз – 3 балла 7 раз - 4 балла 9 - 10 раз – 5 баллов
Прыжок в длину с места (см)	130 см – 3 балла 135 см - 4 балла 140 см– 5 баллов	120 см – 3 балла 125 см - 4 балла 130 см – 5 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2 – 3 балла +3 раз - 4 балла +4 – 5 баллов	+3 – 3 балла +4 - 4 балла +5 – 5баллов

Примечание: Зачет - по 6 видам Минимальный проходной балл – 18 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Наименование контрольных испытаний (тестов)	Контрольные испытания (тесты), система оценок (баллов)	
	Юноши	Девушки
I.Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м (сек)	6,2 с – 3 балла 5,9 -6,0 с – 4 балла 5,7-5,8 с – 5 баллов	6,4 с – 3 балла 6,2 – 6,0 с – 4 балла 5,9 с – 5 баллов
Челночный бег 3 х 10 м (сек)	9,6 с - 3 балла 9,4 - 9,5 – 4 балла 9,3 -5 баллов	9,9 с – 3 балла 9,8 – 9,7 с – 4 балла 9,5 с – 5 баллов
Бег 1000 м (мин., сек.)	6м 10 с – 3 балла 6,00 с – 4 балла 5м 55 с – 5 баллов	6 м 30 с – 3 балла 6м 20 с – 4 балла 6м 10 с – 5 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10 раз – 3 балла 11 - 12 раз - 4 балла 14 - 15 раз – 5 б	5 раз – 3 балла 6 - 8 раз - 4 балла 9 - 10 раз – 5 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2 – 3 балла +3 раз - 4 балла +4 – 5 баллов	+3– 3 балла +4 - 4 балла +5 – 5баллов
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,6 с - 3 балла 9,4 - 9,5 – 4 балла 9,3 -5 баллов	9,9 с – 3 балла 9,7 -9,8 с – 4 балла 9,6 с – 5 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130 см –3 балла 135 см - 4 балла 140 см – 5 б	120 см – 3 балла 125 см – 4 балла 130 см - 5 баллов
II.Нормативы специальной физической подготовки		
Плавание 25 м	без учета времени	
Приседания за 15 сек. (раз)	12 раз – 3 балла 13 раз - 4 балла 14 раз – 5 б	10 раз – 3 балла 11 раз - 4 балла 12 раз – 5 баллов
Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (раз)	10 раз – 3 балла 11 раз - 4 балла 13 раз – 5 б	10 раз – 3 балла 11 раз - 4 балла 12 раз – 5 б

Примечание: Зачет - по 9 видам. Минимальный проходной балл – 27 баллов.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег на 30 м, 60 м и 1000 м, 1500 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание на перекладине из виса на высокой перекладине выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.- вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находиться выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии в и.п.- ноги параллельно, ***толчком двумя ногами*** и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Выполняется максимальное количество раз. И.п.- упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).И.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно по ширине 10-15 см. По команде выполняется два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 с.

Челночный бег 3х10м предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 раза. Т.е. от старта требуется добежать до отметки в 10 метров, развернуться в обратном направлении, добежать до старта и финишировать на 10 метровой отметке.

Метание мяча весом 150 гр. Метание выполняется с места «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки, в зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Приложение № 4 к приказу

от «15» ноября 2023г. № 45

Условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья.

Контрольные испытания (тесты) проводятся для лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче контрольных испытаний (тестов).

Присутствие тренера-преподавателя по виду спорта, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить контрольное испытание (тест), общаться с комиссией).

Поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи контрольных испытаний (тестов) пользоваться необходимыми им техническими средствами.

Подписано цифровой подписью: МБУДО СШОР № 14 "ЖИГУЛИ"
Дата: 2023.11.23 11:50:52 +03'00'