



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа  
Центра физической культуры и спорта»  
Эвенкийского муниципального района Красноярского края

От 07.06.2018

ПРИКАЗ

№ 14-п/18

п. Тура

О формах и содержании, системе оценок (отметок, баллов, показателей) при проведении индивидуального отбора поступающих по дополнительным предпрофессиональным программам в МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС».

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема лиц на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», уставом МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР, положением об условиях приема, основаниях перевода, отчисления обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить, формы и содержание индивидуального отбора поступающих на дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта: вольная борьба, лыжные гонки, северное многоборье, настольный теннис, согласно критериям отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР.
2. Утвердить систему оценок (отметок, баллов, показателей) при проведении индивидуального отбора поступающих по дополнительным предпрофессиональным программам в соответствии с избранным видом спорта (Приложение 1-4).
3. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой

Директор



Прилепо А.Г

## Приложение 1

**Формы и содержание индивидуального отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» Эвенкийского муниципального района Красноярского края на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам в группу начальной подготовки 1 года обучения. Система оценок**

Возраст для зачисления - 9 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех желающих обучаться в спортивной школе при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в п. Тура, с. Ванавара, с. Байкит тренерско-преподавательским составом в виде личных позальных соревнований (выполнение контрольных упражнений).

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Для зачисления требуется набрать не менее 9 баллов**

Контрольное упражнение	для III		для III кв. 1 года		Баллы
	юноши	девушки	юноши	девушки	
Прыжок в длину с места (см.)	160-165	155-159	165-170	160-164	3
	166-170	160-165	171-175	165-170	4
	>171	>166	>176	>171	5
Бег 30 м (мин. сек.)		6,0		5,9	3
		5,8-5,9		5,7-5,8	4
		<5,7		<5,6	5
Бег 60 м (мин. сек.)	10,7		10,6		3
	10,5-10,6		10,4-10,5		4
	<10,4		<10,3		5
Метание теннисного мяча (метров)	18	14	19	15	3
	18-19	14-15	19-20	15-16	4
	<19	<15	<20	<16	5

Зачисление в группы последующих этапов осуществляется в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы по лыжным гонкам.

Формы и содержание индивидуального отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по вольной борьбе в группу начальной подготовки I года обучения. Система оценок.

Возраст для зачисления -10 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФИ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех желающих обучаться в спортивной школе при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в спортивных залах по ул. Увачина,5, ул. Советская,10, тренерско-преподавательским составом в виде личных поэтапных соревнований (выполнение контрольных упражнений).

Форма одежды: шорты, футболка, борцовское грико, борцовки.

Для зачисления требуется набрать не менее 15 баллов

Контрольное упражнение	для III	для III св. 1 года	Баллы
Бег на 30 м.	5,8	5,7	3
	5,7	5,6	4
	≥5,6	≥5,5	5
Челночный бег 3*10	7,8	7,7	3
	7,7	7,6	4
	≥7,6	≥7,5	5
Бег 1500 метров	Не более 7 мин.50 сек.	Не более 7 мин.45 сек	3
	Не более 7 мин.45 сек	Не более 7 мин.40 сек	4
	Не более 7 мин.40 сек	Не более 7 мин.35 сек	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	3
	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз	4
	Не менее 14 раз	Не менее 16 раз	5
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Не менее 2	Не менее 3	3
	Не менее 3	Не менее 4	4
	Не менее 4	Не менее 5	5

Зачисление в группы последующих этапов осуществляется в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы по вольной борьбе.

Формы и содержание индивидуального отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» Эвенкийского муниципального района Красноярского края на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по северному многоборью в группу начальной подготовки I года обучения. Система оценок

Возраст для зачисления - 8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех желающих обучаться в спортивной школе при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в п. Тура, с. Ванавара, с. Байхит тренерско-преподавательским составом в виде личных поэтапных соревнований (выполнение контрольных упражнений).

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Для зачисления требуется набрать не менее 12 баллов

Контрольное упражнение	для III		для III кв. I года		Баллы
	юноши	девушки	юноши	девушки	
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 170	Не менее 140	Не менее 175	Не менее 145	3
	171-175	141-145	176-180	146-150	4
	>176	>146	>181	>151	5
Бег 30 м (мин. сек.)	Не менее 6,3	Не менее 6,8	Не менее 6,2	Не менее 6,7	3
	Не менее 6,2	Не менее 6,7	Не менее 6,1	Не менее 6,6	4
	Не менее 6,1	Не менее 6,6	Не менее 6,0	Не менее 6,5	5
Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине	3	21	4	22	3
	4	22	5	23	4
	5	23	6	24	5
Тройной прыжок с места (см)	Не менее 450	Не менее 380	Не менее 460	Не менее 390	3
	Не менее 460	Не менее 390	Не менее 470	Не менее 400	4
	Не менее 470	Не менее 400	Не менее 480	Не менее 410	5

Зачисление в группы последующих этапов осуществляется в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы по северному многоборью.

#### Приложение № 4

Формы и содержание индивидуального отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» Эвенкийского муниципального района Красноярского края на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по настольному теннису в группу начальной подготовки 1 года обучения. Система оценок

Возраст для зачисления - 8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех желающих обучаться в спортивной школе при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в п. Тура тренерско-преподавательским составом в виде личных посылных соревнований (выполнение контрольных упражнений).

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Для зачисления требуется набрать не менее 12 баллов

Контрольное упражнение	для III	для III кв. 1 года	Баллы
Бег на 30 м.	Не менее 5,5	Не менее 5,4	3
	Не менее 5,4	Не менее 5,3	4
	≥5,3	≥5,2	5
Прыжки через скакалку за 30 сек. Кол-во раз	Не менее 35	Не менее 40	3
	Не менее 40	Не менее 45	4
	Не менее 45	Не менее 50	5
Прыжок в длину с места	Не менее 120	Не менее 125	3
	Не менее 125	Не менее 130	4
	Не менее 130	Не менее 135	5
Отжимание от стола, кол-во раз	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз	3
	Не менее 30 раз	Не менее 35 раз	4
	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз	5

### **Техника выполнения упражнений**

**Прыжок в длину с места.** Положение, стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе стопы в глубокий присед. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки, при заступе результат не засчитывается. Учитывается лучший прыжок участника.

**Подъем туловища из положения лежа.** Из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты и закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Положение упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания предмета высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество только правильно выполненных упражнений.

**Бег на выносливость по обозначенной дистанции 800 (1000) метров по общей дорожке с высокого старта.** По команде «марш» начать бег в сторону финишной линии.

**Бег на короткую дистанцию (60/100 метров).** Проводится по дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих одновременно – не более 8-ми человек. Преодоление данной дистанции выполняется в максимальном темпе.