

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШОР № 1»
Протокол от «13» июля 2015 г. № 4



**Положение проведения индивидуального отбора
в МБУ ДО «СДЮСШОР № 1»
на обучение по Дополнительным предпрофессиональным программам в
области физической культуры и спорта.**

Общие положения.

1. Порядок проведения индивидуального отбора в МБУ ДО «СДЮСШОР № 1» (далее – Учреждение) на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам (далее - Порядок) регламентирует порядок проведения индивидуального отбора на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта: «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика».
2. Настоящий Порядок разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», федеральными нормативными актами, дополнительными предпрофессиональными программами по видам спорта (далее – Программа). Правилами приема в Учреждение на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и Уставом Учреждения.

Особенности проведения индивидуального отбора.

3. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения соответствующих программ.
4. К индивидуальному отбору допускаются граждане, предоставившие документы, определенные Правилами приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.
5. Индивидуальный отбор проводится при зачислении на дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.
6. Индивидуальный отбор на этап совершенствования спортивного мастерства не производится. На данном этапе обучения осуществляется перевод.
7. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия согласно Регламенту работы приемной комиссии в сроки, установленные Графиком работы приемной комиссии.

8. Состав приемной комиссии при индивидуальном отборе равен не менее трех человек из числа сотрудников определенных Графиком работы приемной комиссии.
9. При подаче документов законных представителей поступающих оповещают о дате проведения индивидуального отбора.
10. Форма одежды поступающих для прохождения индивидуального отбора спортивная, не стесняющая движений, наличие сменной обуви обязательно.
11. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения руководителя Учреждения.
12. Минимальный возраст поступающих для освоения Дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта, регламентируются локальным нормативным актом.
13. Индивидуальный отбор поступающих на дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта для этапа начальной подготовки проводится в форме тестирования, которое включает в себя антропометрические данные и физические способности поступающего необходимые для обучения по соответствующим дополнительным общеобразовательным программам.
14. Критерии антропометрических данных для отделения художественная гимнастика и спортивная гимнастика (девочки, мальчики) включают в себя:

Антропометрические данные Проходной балл: 2 балла			
№	Критерий	Оценка	Баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соответствия вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	1 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры грудной клетки, таза, бедер голени	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	1 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла

		Значительные нарушения	1 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей, стоп	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	1 балл

15. Критерии физических способностей отделения художественная гимнастика включает в себя:

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по художественной гимнастике на этап начальной подготовки Проходной балл: 3,5			
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед (Фиксация положения 5 счетов)	«5» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - плотная складка, колени прямые
2	Гибкость подвижность	И.П. – лежа на животе «Коробочка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног	«5» - касание стопами лба 24» до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
3	Гибкость плечевого сустава	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
4	Гибкость Подвижность позвоночного столба	Наклон назад, стоя на коленях (с помощью)	«5» - 45° «4» - 60° «3» - 90°
5	Гибкость Подвижность тазобедренного сустава	Отведение ноги вперед – в сторону - назад	«5» - 110° «4» - 90° «3» - 70°
6	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену	«5» - удержание положения в

		опорной ноги, руки в стороны	течение 6+ секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
7	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оцениваются по 3-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

16. Критерии физических способностей отделения спортивная гимнастика (девушки) включают в себя:

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по спортивной гимнастике (девушки) на этап начальной подготовки Проходной балл: 3,5			
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2х10 м	«5»: не более 10,1 с «4»: 10,2 с-11,3 с «3»: 11,4 с и более
2		Бег 20 м	«5»: не более 5,0 с «4»: 5,1 с -5,5 с «3»: 5,6 с и более
3		Прыжок в длину с места	«5»: не менее 130 см «4»: 130-126 см «3»: 125 см и менее
4	Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди	«5»: не менее 5 раз «4»: 4-3 раза «3»: 2-1 раз
5		Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	«5»: не менее 5 раз «4»: 4-3 раза «3»: 2-1 раз
6		Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	«5»: не менее 5 раз «4»: 4-3 раза «3»: 2 раза
7		Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	«5»: не менее 5 с «4»: 4-3 с «3»: 2 с
8	Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед (фиксация положения 5 счетом)	«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
9	Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	«5»: расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с «4»: расстояние от стоп до пальцев рук более 30 см, фиксация 5 с «3»: расстояние от стоп до пальцев рук более 30 см, фиксация менее 5 с

17. Критерии физических способностей отделения спортивная гимнастика (юноши) включают в себя:

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по спортивной гимнастике (девушки) на этап начальной подготовки Проходной балл: 3,5			
№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м	«5»: не более 10,1 с «4»: 10,2 с-11,3 с «3»: 11,4 с и более
2		Бег 20 м	«5»: не более 5,0 с «4»: 5,1 с -5,5 с «3»: 5,6 с и более
3		Прыжок в длину с места	«5»: не менее 130 см «4»: 130-126 см «3»: 125 см и менее
4	Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди	«5»: не менее 5 раз «4»: 4-3 раза «3»: 2-1 раз
5		Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	«5»: не менее 5 раз «4»: 4-3 раза «3»: 2-1 раз
6		Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	«5»: не менее 5 раз «4»: 4-3 раза «3»: 2 раза
7		Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	«5»: не менее 5 с «4»: 4-3 с «3»: 2 с
8	Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед (фиксация положения 5 счетом)	«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
9	Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	«5»: расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с «4»: расстояние от стоп до пальцев рук более 30 см, фиксация 5 с «3»: расстояние от стоп до пальцев рук более 30 см, фиксация менее 5 с

18. Общий минимальный проходной балл равен 5,5 баллам, но не менее 2 баллов по антропометрическим данным и не менее 3,5 баллов по физическим качествам.

19. Индивидуальный отбор поступающих на тренировочный этап осуществляется в соответствии с системой контроля и зачетных требований по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта.

Результаты индивидуального отбора

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

21. Объявление указанных результатов размещаются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.