

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки и к психологическим качествам поступающих, условия и особенности проведения спортивного отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья для прохождения спортивной подготовки в группы этапа начальной подготовки по программам спортивной подготовке на 2019 – 2020 год

1. Основные сведения

1.1. МБУДО СДЮСШОР №8 «Союз» (далее – Учреждение) производит прием поступающих при условии достижения ими установленного для вида спорта минимального возраста, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, на основании результатов спортивного отбора (целевой поиск и определение состава перспективных поступающих для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных поступающих для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта) в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки - по программам спортивной подготовки.

1.2. Спортивный отбор проводит приемная комиссия Учреждения.

1.3. Спортивный отбор поступающих в Учреждение осуществляется на основе контрольных испытаний (тестов).

1.4. Спортивный отбор поступающих на вакантные места в Учреждение на этап спортивной подготовки, отличный от начального этапа проводится в формах, предусмотренных программой и соответствующих этапу периоду спортивной подготовки, предшествующему этапу (периоду) зачисления.

1.5. Одежда и обувь поступающих - спортивная. Во время контрольных испытаний (тестов) обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранение здоровья поступающих.

1.6. Во время проведения контрольных испытаний (тестов) поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

1.7. Система оценок при проведении спортивного отбора в Учреждении - балльная, от 3 до 5 баллов, в зависимости от установленного норматива.

2. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

2.1. Спортивный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

2.2. Директор Учреждения утверждает график проведения спортивного отбора поступающих в Учреждение в текущем году.

2.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме контрольных испытаний (тестов) предусмотренных Учреждением для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта) в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки - по программам спортивной подготовки по избранным видам спорта.

2.4. Условия и особенности проведения спортивного отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья для прохождения спортивной подготовки:

- контрольные испытания (тесты) проводятся для лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограничений 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, прочесть 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.

2.5. В Учреждении установлена дифференцированная система оценок спортивного отбора: балльная.

2.6. Для прохождения контрольных испытаний (тестов) поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.

2.7. Сдача контрольных испытаний (тестов) проводится согласно утвержденного графика.

2.8. Перед началом сдачи контрольных испытаний (тестов) с поступающими проводится разминка. Разминку проводит тренер-преподаватель. На разминку отводится 10-15 минут.

2.10. Для зачисления на программу спортивной подготовки по избранному виду спорта поступающему предлагается сдать ряд контрольных испытаний (тестов). Описание контрольных испытаний (тестов) указаны в Приложении №1.

2.11. По результатам сдачи каждого контрольного испытания (теста) поступающему выставляются баллы. Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех контрольных испытаний (тестов). Поступающему необходимо набрать максимальное количество (сумму) баллов для зачисления на программу.

2.12. В случае если численность поступающих, выполнивших требования спортивного 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.

2.13. Результаты спортивного отбора поступающего объявляются не позднее чем через пять рабочих дней после его проведения. Результаты спортивного отбора поступающего размещаются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Приложение №1

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовке по виду спорта

«каратэ»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовке по виду спорта

«рукопашный бой»

Развиваемое физическое (двигательное) качество	Контрольное упражнение	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,6 сек.)	Бег 30 м (не более 6,2 сек.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 16 сек.)	Челночный бег 3x10м (не более 16 сек.)

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 15 раз)	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки
по программе спортивной подготовки по виду спорта

«ТХЭКВОНДО».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъём туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъём туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Описание контрольных испытаний (тестов) для зачисления в группы на этап начальной подготовки
по программе спортивной подготовки по виду спорта

«смешанное боевое единоборство (ММА)»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60м (не более 12с)
Выносливость	Бег 1000м (не более 6 мин 30с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая Выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м с высокого старта. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта. По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Прыжок выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Итоговый берётся лучший результат.

Челночный бег 3х10 м. Отмеряют участок в 10 метров, отмечая начало его и конец линией. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты, возвращаясь на стартовую линию и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время с точностью до десятой доли секунд.

Подтягивание на перекладине.

Проводится на высокой перекладине.

Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Разрешается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Проводится из упора лежа, ноги вместе. Отжимание от пола, руки сгибаются до угла в 90 град. в локтевых суставах. Результат: количество раз. Разрешается одна попытка.

Вис на перекладине. Проводится на высокой перекладине.

Упражнение выполняется из положения вис хватом сверху, большой палец прижат сбоку к указательному пальцу. Результат: время в секундах. Разрешается одна попытка.

Прыжок в высоту с использованием измерительной ленты на штативе.

Испытуемый становится боком к измерительной ленте и вытягивает руку вверх. Точка до которой он дотягивается в этом положении, фиксируется. Затем испытуемый прыгает в высоту, старается коснуться наиболее высокой для себя точки на ленте. Итоговый результат высчитывается как разница между вторым и первым показателями.

Подъем туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Испытуемый выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Глубокое приседание за 15 сек.

Описание теста: Ноги на ширине плеч. Приседание до полного сгибания ног в коленях, далее выпрямление в полный рост. Результат: количество раз за 15 сек. Разрешается одна попытка.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.

После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивания на перекладине. Тест обычно выполняется в спортивном зале. Мальчики подтягиваются на высокой перекладине, девочки — на низкой, опираясь пятками на пол. По этому тесту сопоставление между девочками и мальчиками невозможно. Подтягивание должно быть полным, то есть в начале каждого цикла руки были полностью распрямлены, а в конце — чтобы подбородок возвышался над перекладиной хотя бы на 1-2 сантиметра. В противном случае этот тест не засчитывается. Тест выполняется в максимально возможном темпе.

Бег на 800, 1000 м. проводится на стадионе или на ровной местности, по грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Гибкость оценивается при максимальном наклоне вперед (в см) стоя с выпрямленными в коленях ногами на полу (ступеньке) с нулевой отметкой на уровне стоп. Касание пальцами отметки дальше (ниже) нулевой точки с сохранением позы не менее 2 с дает положительный результат. ближе (выше) -г со знаком «-». В зачет идет лучшая из трех попыток.