Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 06.03.2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Ю.А. Дёмина
Приказ №86-ОД от 12.03.2026г.

Дёмина Юлия Александровна

Подписано цифровой подписью: Дёмина Юлия Александровна
Дата: 2026.09.30 11:39:28 +05'00'

ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОТБОРЕ.

Фомина, 2026

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об индивидуальном отборе регламентирует порядок отбора, приема на обучение обучающихся (далее - Порядок) в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец» (далее - Учреждение) по критериям, установленным Учреждением.

1.2. Настоящие Правила разработаны в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
- Уставом Учреждения.

1.3. Индивидуальный отбор проводится для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.4. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

1.5. На обучении по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам индивидуальный отбор не предусмотрен, зачисление на программы производится с учетом правил приема в МОУ ДО спортивная школа «Уралец».

1.6. Индивидуальный отбор в образовательном учреждении проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

1.7. Индивидуальный отбор на обучение в первоочередном порядке осуществляется для детей участников специальной военной операции в заявительном порядке при прочих равных условиях.

1.8. При отборе по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

1.9. Прием учащихся в Учреждение осуществляется независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным организациям.

1.10. Индивидуальный отбор и прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится при наличии бюджетных и вакантных мест на каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

1.11. Информация о количестве бюджетных и вакантных мест на каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки размещается на официальном сайте не позднее 2-х месяцев до начала процедуры индивидуального отбора.

1.12.Организация вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2. Порядок и форма организации индивидуального отбора.

2.1**. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора** поступающих в Организации создаются приемная и апелляционная комиссии.
2.2. Составы комиссий утверждаются Организацией. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.
2.3. Председателем приемной комиссии является руководитель Организации или лицо, им уполномоченное.
2.4. Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников Организации, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.
2.5. Председателем апелляционной комиссии является руководитель Организации (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.
2.6. Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Организации, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.
2.7. При организации приема (отбора) поступающих руководитель Организации обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.
2.8. Сроки и место проведения приема (индивидуального отбора) поступающих в соответствующем году размещаются на официальном сайте образовательного учреждения не позднее 2 – х месяцев до начала проведения.
2.9. К участию в индивидуальном отборе допускаются соискатели, предварительно (за 1 месяц до начала отбора), подавшие необходимые документы, изложенные в Правилах приема в образовательное учреждение.
2.10. Форма индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки – **тестирование.**
2.11**.** Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения руководителя Организации.
2.12. 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 показателей тестирования в единицах измерения, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Организации с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.13. Организацией предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Организацией сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.
2.14. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.
2.15. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.
2.16. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.
2.17. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.
2.18. Зачисление поступающих в Организацию на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется актом Организации на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Организацией.
2.19. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Организация вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные ею сроки.

3. Виды тестирования.

3.1. Виды тестирования в образовательном учреждении организуются с учётом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта в МОУ ДО спортивная школа «Уралец», и

включают испытания по общей физической и специальной физической подготовке (Приложение 1).

4. Система оценивания и рейтинг.

4.1. Оценивание результата тестирования в индивидуальном отборе поступающих производится путем соотнесения к требуемому результату, изложенному заранее.

4.2. Невыполнение требуемого результата (одного или нескольких) считается невыполнением требований Федерального стандарта спортивной подготовки. Поступающий, не выполнивший в тестировании необходимый результат (один или несколько), не может быть зачислен на программу спортивной подготовки.

4.3. Список – рейтинг формируется по наличию отклонения в положительную сторону от необходимого результата.

4.4. На основании рейтинга формируется список для зачисления.

5. Хранение документов

5.1.Личные дела поступающих хранятся не менее трёх месяцев с начала приёма

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тестирование для поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Челночный бег 3х10	с	не более	
			11,2	11,7
1.3.	клон 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	
			85	77

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	бание и разгибание рук в упоре лежа на полу	личество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 122	не менее 117
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «шахматы»				
2.1.	Приседание без остановки	личество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	личество раз	не менее	
			2	2

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	ериод обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.3	5.5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8.4	8,6
1.5.	ыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
2.	Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «шахматы»			
2.1.	Приседание без остановки	Кол-во раз	не более	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	Кол-во раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации – «кандидат в мастера спорта»				

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Нормативы ОФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. **Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг. и женского пола массой тела до 55 кг.**				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг. и женского пола массой тела более 55 кг.				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6.3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнерах	с	не более	
			26,0	
4.1	Первый год – не устанавливается разряд			
4.2	2 и 3 годы – «Второй, третий юношеский разряд»			
4.3.	3 год – «Первый юношеский»			
4.4.	4-5 год – «Третий, второй, первый спортивный разряд»			

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки **мужского пола массой тела до 79 кг. и женского пола массой тела до 65 кг.**				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9.1	10.2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой	количеств	не менее	

	перекладине 90 см	о раз	—	19
	2. Нормативы общей физической подготовки **мужского пола массой тела более 79 кг. и женского пола массой тела более 65 кг.**			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9.7	10.8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	31
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	9
	3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно.	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, через спину передней подножкой, подхватом). Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнёрах поочередно.	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнёрах поочередно.	с	не более	
			17,0	20,0
	4. Уровень спортивной квалификации			
4.1	Спортивный разряд до 1 года – «первый спортивный»			
4.2	Спортивный разряд свыше года занятий - «кандидат в мастера спорта»			

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п /п	Упражнение	Единица измерения	Норматив для поступления	
			мальчики	**девочки**
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (« отжимание»)	раз	7	4
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см.	+1	+3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	110	105
Нормативы специальной физической подготовки.				
1	Бросок мяча весом 1 кг, вперед из исходного положения – стоя, держа мяч за головой (м)	метров	не менее 3,5	не менее 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11	7
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	+3	+5
1.3	Челночный бег 3х10 м	с	9,8	10,2
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4.0	3.5
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды на этапе обучения до 3-х лет – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№	Упражнения	Единица	Норматив

п/п		измерения		
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		15
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от скамьи)	см	+9	+13
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,3	4,5
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на 2 ноги	см	45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	11	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	Не менее	
			5	4
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.00

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) **для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для **зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»— спортивная дисциплина «многоборье»

Требования по общей физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3х10	сек	Не более	
			9.8	9.9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			122	117
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	Количество раз	Не менее	
			25	30
5	Метание мяча весом 140 гр.	метр	Не менее	
			18	12
6	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)		Не менее	
			+2	+3

Требования для зачисления на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления	
			мальчики	девочки
1	Бег 60 метров	сек	Не более	
			9,5	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			5,30	5,0
3	Бросок набивного мяча 3 кг. снизу вперед	м	Не менее	
			9	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
5	Требование к спортивной квалификации	Наличие одного из разрядов: «первый юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «третий юношеский разряд»		

Требования для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления	
			мальчики	девочки
1	Бег 60 метров	сек	Не более	
			7,7	8,8
2	Тройной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			7,60	7,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
4	Жим штанги весом не менее 70 кг.	раз	Не менее	
			1	
5	Жим штанги весом не менее 25 кг.	Количество раз	Не менее	
				1

6	Требование к спортивной квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
	1. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,5	4,0

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60,0	65,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Не устанавливается			

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Р	Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольному теннису»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			11,2	11,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	30

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный»	

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9.4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления **на этапе начальной подготовки** по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина (футзал)

Упражнения	единица измерения	До года	
		мальчики	девочки
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90
Бег 10м. с высокого старта	с	2,35	2,50
Челночный бег 5х6м.	с	12,40	12,60

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорт «футбол», спортивная дисциплина (футзал)

Упражнение	**единица измерения**	**Норматив**	
		юноши	**девушки**
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.20	2.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	140
Челночный бег 3х10 м	см	8,70	9,0
Бег 30 м.	сек	5.40	5.60

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап **совершенствования спортивного** мастерства по виду спорта «футбол» спортивная дисциплина (футзал)

Упражнение	**единица измерения**	**Норматив**	
		юноши	**девушки**
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 10 м с высокого старта	с	1,95	2.10
Бег на 30 м	с	4.80	5,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		220	215
Челночный бег 3х10 м		7,40	7,80
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	33	27
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап **начальной подготовки** по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			6.3	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			26	23
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			8	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	7
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	раз	не менее	
			37	31
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		не менее	
			16	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	Не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз		
			8	
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз		
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	

1 год уровень спортивной квалификации не устанавливается!

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 метров	с	не более	
			7.9	9.2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (ЗА 1 мин.)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			12	
2.2.	Планка на прямых руках	с	Не менее	
			60,0	45,0
	3. Уровень спортивной квалификации – «кандидат в мастера спорта			