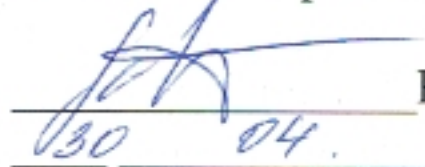


СОГЛАСОВАН

Представитель трудового коллектива
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной
школы № 3 города Ставрополя

 Н.В. Стрижкова
30 04 2026 г.

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования спортивной школы № 3
города Ставрополя

от 30.04.2026 № 42-02



ПОРЯДОК
ПРИЕМА НА ОБУЧЕНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ
ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЧЕРЕЗ
СЕРВИС «ОНЛАЙН» ЗАПИСИ НА ЕДИНОМ ПОРТАЛЕ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 3 ГОРОДА
СТАВРОПОЛЯ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящий Порядок по организации процедуры приема обучающихся в учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе через сервис «онлайн» записи на едином портале государственных услуг (далее — Порядок) подготовлен с целью организации приема обучающихся в учреждение на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

2. Прием в Учреждение осуществляется в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N- 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 27.07.2010 N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (далее — ФССП);

методических рекомендаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

- уставом Учреждения и иными нормативными правовыми актами, документами Учреждения;

- дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемыми в Учреждении (далее – ДОПСР);

- техническим регламентом (порядком) оказания услуги «Запись в организацию спортивной подготовки» на Едином портале государственных и муниципальных услуг (функций) от 28.11.2023 № АК-06-10/20389.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА ГРАЖДАН В УЧРЕЖДЕНИЕ

3. Прием на обучение проводится по принципу равных условий приема для всех поступающих по результатам индивидуального отбора.

4. При приеме на обучение Учреждением обеспечивается соблюдение прав поступающих, прав родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, а также объективность оценки индивидуальных способностей поступающих.

5. При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

6. Общее количество вакантных бюджетных мест в Учреждении определяется Учредителем в соответствии с муниципальным заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг за счет бюджетных ассигнований и в соответствии с планом комплектования.

7. График приема утверждается Учреждением в рамках обозначенного основного периода приема и размещается на официальном сайте и информационном стенде Учреждения.

8. Требования и стандарты к предоставлению в электронном виде услуги «Запись в организацию спортивной подготовки» на Едином портале государственных и муниципальных услуг (функций) (далее — Услуга), состав, последовательность и сроки выполнения административных процедур по предоставлению Услуги устанавливаются техническим регламентом (порядком) оказания Услуги.

9. Прием в Учреждение ведется приемной комиссией в соответствии с положением о его деятельности и иными локальными нормативными актами Учреждения.

10. Поступающим, родителям (законным представителям) несовершеннолетних поступающих рекомендуется ознакомиться на сайте Учреждения или на информационном стенде со следующими локальными нормативными актами и информацией:

- Уставом Учреждения;
- лицензией на право ведения образовательной деятельности;
- ДОПСР, содержащими требования к минимальному возрасту и уровню спортивной квалификации, перечень вступительных (индивидуальных) испытаний с нормативами по общей физической и специальной физической подготовки для соответствующего этапа спортивной подготовки по видам спорта, реализуемым в Учреждении;
- системой оценок, применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих;

- положениями о приемной и апелляционной комиссиях;
- правилами внутреннего распорядка обучающихся;
- графиком работы приемной комиссии;
- контактными данными приемной комиссии (номер телефона, адрес электронной почты);
- сроками проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формами индивидуального отбора поступающих;
- требованиями, предъявляемыми к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих;
- системой оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих;
- сроками зачисления поступающих;
- образцом заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

11. В период приема на сайте Учреждения функционирует раздел для обращений, связанных с приемом поступающих.

III. ПРИЕМ ЗАЯВЛЕНИЙ И ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ

12. Основанием для проведения процедуры приема, включая индивидуальный отбор, является заявление о приеме на обучение, поданное в Учреждение в установленные графиком приема сроки.

13. В случае подачи заявления лично в приемную комиссию Учреждения по фактическому адресу (можно ознакомиться на официальном сайте учреждения) или через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении:

- совершеннолетним поступающим или поступающим, достигшим 14-летнего возраста, заполняется по форме в соответствии с Приложением № 2;
- родителем (законным представителем) несовершеннолетнего поступающего заполняется по форме в соответствии с Приложением № 1.

14. В случае подачи заявления в электронной форме посредством Услуги на ЕПГУ заявление подается лицом (совершеннолетним поступающим или родителем (законным представителем), имеющим право на подачу заявления на получение Услуги и подтвержденную учетную запись на ЕПГУ (далее — Заявитель).

15. При подаче заявления о приеме представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении поступающего;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) документ, подтверждающий родство родителя с несовершеннолетним поступающим, или об установлении опеки или попечительства законного представителя над несовершеннолетним поступающим;
- г) СНИЛС поступающего;

д) СНИЛС родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего;

е) медицинское заключение о допуске поступающего к прохождению спортивной подготовки;

ж) две фотографии поступающего, соответствующие возрасту поступающего на момент подачи заявления, в чёрно-белом или цветном исполнении размером 30х40 мм или 35х45 мм с чётким изображением лица строго в анфас без головного убора;

з) документы о присвоении спортивного разряда (звания) (при поступлении на обучение на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства (при наличии));

и) зачетная классификационная книжка (при наличии);

к) справка об обучении по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в иной организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, либо документ о прохождении спортивной подготовки в иной организации, входящей в систему спортивной подготовки (при наличии);

л) документы, подтверждающие наличие у поступающего индивидуальных достижений (грамоты и (или) протоколы выступлений поступающего на соревнованиях текущего спортивного сезона различного уровня и др. (при наличии)).

16. Документы, указанные в пункте 15 настоящего Порядка, подаются одним из следующих способов:

- лично в приемную комиссию Учреждения по фактическому адресу (можно ознакомиться на официальном сайте учреждения);
- через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении.

17. В случае подачи заявления в электронной форме посредством Услуги на ЕПГУ поступающие, успешно прошедшие индивидуальный отбор и рекомендованные к зачислению, обязаны в течение семи рабочих дней с даты публикации о рекомендации к зачислению на обучение в виде электронной записи в Личном кабинете Заявителя на ЕПГУ предоставить в приемную комиссию оригиналы документов в соответствии с перечнем, указанным в пункте 15 Порядка.

18. Учреждение осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по ДОПСП персональных данных поступающих и родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

19. Регистрация заявления и прилагаемых к нему документов осуществляется в день их приема.

20. Регистрация заявления и прилагаемых к нему документов, поступивших в выходной, нерабочий праздничный день или после 16:00 рабочего дня, осуществляется на следующий рабочий день.

21. Заявления и прилагаемые к нему документы, поступившие в приемную комиссию после окончания установленного Учреждением срока приема документов, не регистрируются и не рассматриваются.

22. Очередность рассмотрения заявления и документов, указанных в пункте 15 Порядка, осуществляется в порядке их поступления.

23. После проверки данных и регистрации заявления в течение 25 рабочих дней поступающему назначаются место и время проведения индивидуального отбора. Уведомление о дате, месте и времени проведения индивидуального отбора направляется на адрес электронной почты, указанной в заявлении. В случае подачи заявления в электронной форме посредством Услуги на ЕПГУ Заявитель информируется через Личный кабинет на ЕПГУ о времени, месте, спортивной экипировке, необходимой для прохождения индивидуального тестирования, а также о перечне оригиналов документов, которые необходимо принести для прохождения индивидуального тестирования в соответствии с графиком проведения индивидуального отбора.

24. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все поданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

25. Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждение.

IV. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ОТКАЗА В ПРИЕМЕ ДОКУМЕНТОВ

26. Основаниями для отказа в приеме документов являются следующие факты:

- заявление о приеме на обучение по ДОПСП поступило в Учреждение в сроки, отличные от сроков, утвержденных графиком приема;
- за получением услуги обратилось лицо, не соответствующее перечню лиц, указанных в пункте 13 Порядка, как подающее заявление;
- согласно медицинскому заключению, предоставленному в соответствии с пунктом 15 Порядка, у поступающего имеются противопоказания к занятиям соответствующим видом спорта;
- текст заявления или его части не поддаются прочтению;
- в заявлении содержатся подчистки, приписки, зачеркнутые слова и иные исправления;
- документы, предоставленные поступающим, родителем (законным представителем) несовершеннолетнего поступающего, не соответствуют требованиям пункта 15 Порядка, а именно:
 - электронные файлы содержат серьезные повреждения, которые не позволяют однозначно истолковать содержание документа; отсутствует печать на документах и (или) не поддается прочтению оттиск печати;
 - документы, представленные поступающим, родителем (законным представителем) несовершеннолетнего, недействительны, сведения, указанные в подлинниках документов, не соответствуют сведениям, указанным в заявлении;
 - поступающий, родитель (законный представитель) несовершеннолетнего поступающего не предоставил полный пакет документов в соответствии с пунктом 15 Порядка;
 - поступающий не достиг возраста, необходимого для зачисления в Учреждение на соответствующий этап ДОПСП;
 - уровень спортивной квалификации поступающего не соответствует требованиям к заявленному этапу спортивной подготовки.

V. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

27. К участию в индивидуальном отборе допускаются поступающие, заявления и документы которых были зарегистрированы и приняты Учреждением.

28. Индивидуальный отбор поступающих рекомендуется проводить в следующих формах:

- тестирование по общей физической и специальной физической подготовке, в соответствии с требованиями ДОПСП по виду спорта;
- анализ результатов индивидуальных достижений поступающего (при наличии);
- психологическое тестирование;
- иные формы *(при необходимости)*.

29. При проведении вступительных (индивидуальных) испытаний Учреждение обеспечивает присутствие медицинского работника в месте их проведения.

30. Для прохождения индивидуального отбора поступающие должны явиться в указанные в уведомлении дату, время и место проведения индивидуального отбора, иметь с собой чистую спортивную форму, спортивную обувь, а также индивидуальную бутылку с питьевой, негазированной водой.

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

32. Результаты индивидуального отбора поступающих рассматриваются на заседании приемной комиссии. По итогу заседания приемной комиссии формируется рейтинг поступающих.

33. При успешном прохождении индивидуального отбора детям участников специальной военной операции (СВО) предоставляется право зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в учреждение.

34. Поступающие, не явившиеся в установленный срок на индивидуальный отбор по уважительным причинам, допускаются по решению приемной комиссии для индивидуального отбора в другой день в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

35. Уважительными причинами пропуска индивидуального отбора являются:

- болезнь поступающего (подтверждается предъявлением заверенной печатью справки о болезни из медицинского учреждения, имеющего действующую лицензию на осуществление медицинской деятельности,);
- официальный вызов на спортивные соревнования и (или) учебно-тренировочные мероприятия;
- чрезвычайные обстоятельства — обстоятельства, наступление которых не могли быть предотвращены поступающим, и явившиеся причиной пропуска индивидуального отбора (форс-мажор).

36. Поступающие, не явившиеся на индивидуальный отбор без уважительной причины, к участию в индивидуальном отборе не допускаются и автоматически исключаются из списка поступающих в Учреждение.

37. В случае если поступающий во время индивидуального отбора пожаловался на плохое самочувствие, он осматривается медицинским работником.

38. В случае принятия медицинским работником решения о невозможности дальнейшего прохождения поступающим вступительных (индивидуальных) испытаний поступающему предоставляется возможность их прохождения в другой день в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих. Результаты индивидуального отбора поступающих публикуются не позднее чем через три рабочих дня после заседания приемной комиссии на официальном сайте Учреждения и информационном стенде приемной комиссии.

В случае подачи заявления в электронном виде посредством Услуги на ЕПГУ результаты тестирования с рекомендациями/не рекомендациями на зачисление также направляются в виде изменения статуса записи в Личном кабинете Заявителя на ЕПГУ.

39. Поступающие, родители (законные представители) 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 посредством заявления в свободной форме с указанием причины несогласия. С положением об апелляционной комиссии можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения.

40. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие и (или) родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию. Решение апелляционной комиссии доводится до сведения поступающих, родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения.

41. В случае принятия решения апелляционной комиссией о целесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция, повторный индивидуальный отбор проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих, не допускается.

VI. ЗАВЕРШЕНИЕ ПРИЕМА В УЧРЕЖДЕНИЕ

41. Информация о приеме в Учреждение или отказе в приеме в Учреждение направляется:

- в случае подачи заявления и документов лично или через почтовое отделение на адрес электронной почты, указанной в заявлении;
- в случае подачи заявления и документов в электронном виде посредством Услуги на ЕПГУ в виде изменения статуса записи в Личном кабинете Заявителя на ЕПГУ.

42. Основаниями для отказа в приеме в Учреждение являются следующие факты:

- отсутствие в Учреждении свободных вакантных мест на заявленную ДОПСП;
- неявка поступающего для прохождения процедуры индивидуального

отбора;

- неудовлетворительные результаты вступительных (индивидуальных) испытаний поступающего;
- на момент подачи заявления у поступающего имеются действующие санкции за нарушение Общероссийских антидопинговых правил.

43. Успешно прошедшие индивидуальный отбор и рекомендованные к зачислению приемной комиссией поступающие подлежат зачислению в Учреждение на обучение по ДОПСП, которое оформляется приказом директора на основании решения приемной комиссии.

44. В случае если поступающий ранее проходил обучение по ДОПСП в другой Организации, необходимо до момента издания приказа о зачислении предоставить в Учреждение приказ об отчислении из предыдущей Организации.

45. Поступающие, успешно прошедшие индивидуальный отбор, но не зачисленные в Учреждение по итогам приема на бюджетные места, могут быть рекомендованы приемной комиссией к зачислению на освободившиеся бюджетные места в течение двух месяцев с момента окончания приема, в соответствии с ранее сформированным рейтингом.

VII. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ

46. При наличии вакантных бюджетных мест после основного приема или появлении вакантных бюджетных мест в течение учебно-тренировочного года в Учреждении проводится дополнительный прием поступающих.

47. Дополнительный прием поступающих осуществляется в сроки, устанавливаемые Учреждением, и в соответствии с правилами основного приема.

48. Учреждение по результатам индивидуального отбора лиц распределяет контингент занимающихся по этапам подготовки:

Спортивно-оздоровительный этап формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение детей и взрослых, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

Индивидуальный отбор в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, не проводится.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и гимнастики.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешному обучению в различных видах спорта. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейшего обучения;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)

- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.

Методика контроля на этом этапе обучения включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья обучающегося;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной учебно-тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить

соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Оценка эффективности обучения на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- состояние здоровья обучающегося;
- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими учебно-тренировочных занятий;
- гармоничность развития обучающихся;
- уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

На **этап начальной подготовки** зачисляются дети, достигшие необходимого возраста в соответствии с выбранным видом спорта, успешно прошедшие вступительные испытания.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для конкретного вида спорта.

На начальном этапе учебно-тренировочных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды учебно-тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающегося.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку обучающихся.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль:

Врачебный контроль за обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений, необходима гуманизация соревновательной деятельности юных обучающихся.

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера-преподавателя, так и обучающегося.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью спортсменов, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Оценка эффективности спортивной подготовки на этапе начальной подготовки осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава обучающихся.

На **учебно-тренировочный этап** зачисляются обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполняющие для своего возраста контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с Положением о порядке приема контрольно-переводных нормативов обучающихся Учреждения.

Основными целями развития на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида

спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для обучающихся с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для обучающихся с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленного обучения, поэтому следует разделить специализацию обучающихся.

Оценка эффективности спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

На этап спортивного совершенствования мастерства могут быть зачислены

обучающиеся, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и выполняющие нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего обучения, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на данном этапе: выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности обучающихся. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Участие в соревнованиях:

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС. Также определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

Оценка эффективности подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- количество обучающихся, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность обучающихся на данном этапе.

При формировании групп на этапах спортивного совершенствования мастерства списки обучающихся утверждаются директором Учреждения.

Спортсмены могут продолжать заниматься в Учреждении, при условии, что их результаты стабильны и соответствуют данному этапу, а именно:

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях по видам спорта в соответствии с Единым всероссийским спортивным классификатором (ЕВСК).

Прием обучающегося в Учреждение из другого образовательного учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

соответствующего уровня, производится приказом директора, на основании предоставленных документов с места предыдущего обучения.

При отсутствии указанных документов обучающийся зачисляется при условии выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП соответствующих этапу подготовки.

Возраст приема лиц на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки должен соответствовать Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование:

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	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		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее			
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на	с	не менее		не менее	
			5	-		

	ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения				9	-
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	

2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10

3. Уровень спортивной квалификации

3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)

Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

3.2 Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)

Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствований спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
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	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+8	+11
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	37
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			11
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			3
1.3.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее
			2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			85
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее
			5

2.2.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	4,0
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 2,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет обучения)	Не устанавливается	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5
1.3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 6,0
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее 7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее 21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее 3
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,2	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 10,0
2.2.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее 4
2.3.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее 15
2.5.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.6.	Исходное положение - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 4
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее 30,0
2.8.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 30
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину.	с	не менее		не менее	

	Расстояние от стоп до пальцев рук — 40 см. Зафиксировать положение		5	6
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее 4	не менее 5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	3	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более 15	не более 15

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 «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			10	

2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**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 «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

ФЕХТОВАНИЕ

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

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года		Нормативы свыше 1 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	71	7,3	6,5	6,6
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
1.3	Прыжок в длину с	см	Не менее		Не менее	

	места толчком двумя ногами		108	103	122	117
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	4	11	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	Не менее		Не менее	
			6,0		7,0	
2.2	Бег на 14 м	с	Не более		Не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с	Не более		Не более	
			7.6	9.8	6.6	7.8

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 «фехтование»

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +4	Не менее +5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			142	132
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	Не менее
			13	7
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	Не менее
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	количество раз	Не менее	Не менее
			-	10
1.6	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	Не менее
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 4 x 14 м	с	Не более	Не более
			16,0	16,4
2.2	Бег на 14 м	с	Не более	Не более
			3,8	4,0
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с	Не более	Не более
			5,4	7,0
2.4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	Не более	Не более
			14	13
2.5	И.П. – упор сидя спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	Не более	Не более
			5,6	5,8
2.6	И.П. – упор лежа в направлении движения. Бег 14 м	с	Не более	Не более
			5,6	5,8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

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 «фехтование»

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +9	Не менее +13
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 183	Не менее 167
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 29	Не менее 15
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	Не менее 47	Не менее 41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 4 x 14 м	с	Не более 14,4	Не более 15,6
2.2	Бег на 14 м	с	Не более 3,6	Не более 3,8
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с	Не более 5,2	Не более 6,8
2.4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	Не менее 15	Не менее 14
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	Не менее 680	Не менее 540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 2
к Порядку приема на обучение
по дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки,
в том числе через сервис «онлайн» записи в едином портале
государственных услуг

Директору
МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя
Н.Л. Крыжановской
от _____

(фамилия, имя, отчество (при наличии))

Паспортные данные: серия _____ № _____
выдан _____

дата выдачи _____
СНИЛС _____

Контактный телефон _____ адрес _____
электронной почты _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

фото

Прошу принять меня

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Число, месяц, год и место рождения «____» _____ г.

Адрес места регистрации и (или) фактического места жительства:

для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта _____

На этап подготовки _____

к тренеру-преподавателю _____

Сведения о законных представителях:

Мать- _____ тел. _____
(Ф.И.О. полностью)

Отец - _____ тел. _____
(Ф.И.О. полностью)

К заявлению прилагаю следующие документы:

1. Копия паспорта серия _____ № _____
2. Копия документа удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего серия _____ № _____
3. СНИЛС № _____
4. СНИЛС родителя (законного представителя) поступающего № _____
5. Медицинское заключение о допуске поступающего к прохождению спортивной подготовки
6. Фотографии 3*4 – 2 штуки.

Приказ о зачислении в МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя от ____ . ____ .202__ № _____

С Уставом Учреждения, сведениями о лицензии на осуществление образовательной деятельности (№ Л035-01217-26/00653190 от 26.05.2023), с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, с правилами внутреннего распорядка, правилами приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и другими нормативными локальными актами Учреждения, ознакомлен(а).

Даю бессрочное согласие (до его отзыва мною):

- на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего;
- на проведение психологического тестирования поступающего;
- на использование и обработку моих персональных данных при осуществлении административных процедур в рамках предоставления услуги «Прием в организации дополнительного образования и организации, осуществляющие спортивную подготовку в Ставропольском крае». Даю личное разрешение на обработку и размещение фото и видео материалов в информационных сетях. Отзыв настоящего согласия в случаях, предусмотренных Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», осуществляется на основании моего заявления.

« _____ » _____ 20__ г. _____
(дата) (подпись)
