

СОГЛАСОВАН

УТВЕРЖДЕН

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

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

  
Н.В. Стрижова  
2023 г.



от 14.08.2023 № 14-08

**ПОРЯДОК  
ПРИЕМА НА ОБУЧЕНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ  
ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 3  
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящий Порядок разработан в соответствии приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Настоящий Порядок приема лиц на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – Порядок») регламентирует прием граждан в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивную школу № 3 города Ставрополя (далее – Учреждение) на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающие), за счет средств муниципального бюджета.

**2. ПОРЯДОК ОТБОРА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЕ**

2.1. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, объявляет прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности.

2.2. При приеме граждан в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

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

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование.

2.4. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Составы комиссий утверждаются приказом директора Учреждения. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

Председателем приемной комиссии является директор Учреждения или лицо, им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Председателем апелляционной комиссии является директор Учреждения (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.

Регламент работы комиссий определяется Положением о приемной и апелляционной комиссии Учреждения.

2.5. При организации приема поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

2.6. Не позднее чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сайт Учреждения) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующие документы и информацию:

копию устава Учреждения;

копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);

документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;

условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;

количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);

сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;

сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;

формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

систему оценок, применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;

условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья;

правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;

сроки зачисления поступающих в Учреждение;

образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – заявление).

2.7. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки определяется комитетом физической культуры и спорта администрации города Ставрополя в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг.

2.8. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

2.9. Набор (индивидуальный отбор) поступающих осуществляется с 15 августа по 15 сентября ежегодно. Прием документов на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.10. Прием в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста, или родителей (законных представителей поступающих).

2.11. В заявлении указываются следующие сведения:

наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

дата и место рождения поступающего;

фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;

номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);

адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего с уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.12. При подаче заявления предоставляются следующие документы:

копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;

копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;

фотография поступающего 3x4 – 4 шт.

2.13. Заявление и документы, указанные в пунктах 2.11 и 2.12, подаются лично в Учреждение. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

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

2.15. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Положением о формах организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.16. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

2.17. 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 системы оценок, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.18. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

2.19. 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.

2.20. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

2.21. 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.

2.22. 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.

2.23. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

2.24. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется приказом Учреждения на основании решения приемной комиссии и апелляционной комиссии.

2.25. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, в Учреждении осуществляется дополнительный прием поступающих в сроки, установленные Учреждением.

2.26. 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.

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 шести 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 вторжественной соревновательной обстановке.

#### Врачебный контроль:

Врачебный контроль за обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза 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 объёма. 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 предоставленной справки с места предыдущего обучения.

При отсутствии указанной справки 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 (приложение):

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

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

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	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	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количест во 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	количест во 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	количест во 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 ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	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 на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная акробатика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
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	см	не менее	

	ногами		140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
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 гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	с	не менее	

	положения		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  
для зачисления в группы 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 10,6
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 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105
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 "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

N п/п	Упражнения	Единица измери я	Норматив
			девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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	количес тво раз	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	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	количес тво раз	не менее 21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.			
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количес тво раз	не менее 3
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количес тво раз	не менее 10
2.5.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количес тво раз	не менее 5
2.6.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.7.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10
2.8.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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 5
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 5
2.7.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 30
2.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание- разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раза)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	
	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с)	
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
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 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
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	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
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				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## ФЕХТОВАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование на шпагах»

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года		Нормативы свыше 1 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП						
1.1	Бег 30 м	с.	6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	+1	+3	+2	+8
1.3	Прыжок в длину с места	см.	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы СФП						
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин. с.	Не менее		Не менее	
			7,0		6,0	
2.2	Бег 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 для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фехтование на шпагах»**

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года	
			Нормативы свыше 1 года	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	Не менее +5	Не менее +6
1.2	Прыжок в длину с места	см.	Не менее 160	Не менее 145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	Не менее 18	Не менее 9
1.4	Подтягивание на перекладине	раз	Не менее 4	Не менее -
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см.)	раз	Не менее -	Не менее 11
1.6	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.	раз	Не менее 32	Не менее 27
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1	челночный бег 4 x 14 м	с.	Не более 16,0	Не более 16,4
2.2	Бег 14 м	с.	Не более 3,8	Не более 4,0
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с.	Не более 5,4	Не более 7,0
2.4	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 14 м	Кол.раз	Не более 14	Не более 13
2.5	И.П. – упор сидя, спиной к направлению движения. Бег 14 м	с.	Не более 5,6	Не более 5,8
2.6	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с.	Не более 5,6	Не более 5,8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (УТ до трех лет)	Спортивный разряд: 3 ю.с.р.2 ю.с.р., 1 ю.с.р.		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (УТ свыше трех лет)	Спортивный разряд: 3 с.р.2 с.р., 1 с.р.		



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «фехтование на шпагах»**

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года	
			Нормативы свыше 1 года	
			Юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	Не менее +13	Не менее +16
1.2	Прыжок в длину с места	см.	Не менее 230	Не менее 165
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз		Не менее 16
1.6	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин.	раз	Не менее 50	Не менее 44
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1	челночный бег 4 x 14 м	с.	Не более 14,4	Не более 15,6
2.2	Бег 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	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 14 м	Кол. раз	Не менее 15	Не менее 14
2.5	Тройной прыжок с места	с.	Не менее 680	Не менее 540
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки		Спортивный разряд: Кандидат в мастера спорта	