

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 7» города Белгорода  
(МБУДО СШ № 7)**

---

308006, Российская Федерация, Белгородская область,  
город Белгород, ул. Корочанская, 39И  
ИНН 3123056866 КПП 312301001 ОГРН 1036301003947  
тел/факс (8919) 438-24-34.; sport7@beluo31.ru

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом

МБУДО СШ № 7

(Протокол от «05» апреля 2023 г. №3)

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом МБУДО СШ № 7

от «05» апреля 2023 г. №20

**ПОРЯДОК  
ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА в МБУДО СШ № 7**

## 1. Общие положения

1.1. Порядок проведения индивидуального отбора в МБУДО СШ № 7 (далее - Порядок) разработан в соответствии с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми актами, в том числе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Методическими рекомендациями о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей, утвержденными приказом Минспорта России от 25.08.2020 № 636 (далее – Методические рекомендации); а также Уставом Учреждения.

Настоящий Порядок устанавливает нормы, определяют условия и требования к организации проведения индивидуального отбора в МБУДО СШ № 7 (далее – Учреждение) на обучение по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта.

1.2. При индивидуальном отборе требования к уровню образования Кандидатов не предъявляются.

1.3. Индивидуальный отбор – выявление у Кандидатов физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по избранному виду спорта по этапам спортивной подготовки и максимально эффективного комплектования спортивных групп.

1.4. Для проведения индивидуального отбора предварительные просмотры, консультации и тестирование - приём контрольных нормативов, установленных настоящим Положением.

## 2 Организация индивидуального отбора

2.1. Индивидуальный отбор в Учреждении осуществляется на основе открытости, добровольности, равенства, независимости объективности оценки способностей Кандидатов, в целях зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта.

2.2. В целях организации индивидуального отбора Кандидатов при приеме и переводе на этапы спортивной подготовки создаются приёмная и апелляционная комиссии. Порядок организации работы комиссий регламентируется локальными актами Учреждения.

2.3. Индивидуальный отбор проводится в отсутствие родителей (законных представителей) Кандидатов.

2.4. Индивидуальный отбор при приеме в Учреждение на программы спортивной подготовки проводится один раз в год, в сроки, указанные в Регламенте и в приказах директора Учреждения.

2.5. Контрольные нормативы определены программой подготовки по избранному виду спорта.

2.6. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом комиссии.

2.7. Результаты тестирования размещаются на информационном стенде Учреждения на следующий день после прохождения индивидуального отбора.

2.8. Учреждение предусматривает проведение дополнительного отбора для Кандидатов, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора.

- 2.9. Для прохождения вступительных испытаний, поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.
- 2.10. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающих не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, о чем подтверждается справкой от врача об отсутствии таких противопоказаний.
- 2.11. Перед началом сдачи вступительных испытаний тренер-преподаватель проводит с поступающими разминку. На разминку отводится 10 – 15 минут.
- 2.12. Для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта, поступающему нужно сдать комплекс контрольных упражнений согласно приложению.
- 2.13. Требования, предъявляемые к минимальному (максимальному) возрасту поступающих лиц:
- 2.13.1. Минимальный возраст лиц, поступающих на этап спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными и реализуемыми Учреждением.
- 2.13.2. Возраст поступающих должен соответствовать классификации возрастных групп, утвержденных правилами по видам спорта. Классификация возрастных групп определяется сроком начала и окончания соревновательного сезона.
- 2.13.3. Максимальный возраст лиц, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается.
- 2.14. Оценка уровня подготовленности поступающих на их соответствие требованиям, предъявляемым к уровню общей физической (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее - СФП), проводится по результатам сдачи нормативов ОФП и СФП:
- 2.14.1. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки, уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду по спортивной подготовке для зачисления на этап начальной подготовки.
- 2.13.2. Для лиц, поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации) уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта по спортивной подготовке для зачисления на тренировочный этап.
- 2.13.3. Для лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства, обязательным условием является наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.
- 2.11. Для зачисления на этапы спортивной подготовки в СШ применяется балльная система оценки и устанавливается проходной балл:
- 2.12. Оценка уровня ОФП и СФП поступающих определяется оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются.
- 2.13. Для того, чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки поступающему нужно выполнить (сдать) нормативы по ОФП и СФП и получить проходной балл, установленный для каждого этапа подготовки по виду спорта.
- 2.14. Зачисление на бюджетные места происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу спортивной подготовки. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, зачисляются те поступающие, у которых сумма набранных баллов выше.
- 2.14.1. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в СШ принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.
- 2.15. Перечень испытаний формируется на базе нормативов по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе спортивной подготовки Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Кроме того, возможно добавление иных нормативов связанных со спецификой вида спорта.
- 2.16. Результаты тестирования заносятся в ведомость индивидуального отбора. Сводные протоколы утверждаются членами приемной комиссии.
- 2.17. Зачисление Поступающих для освоения программы спортивной подготовки по результатам рейтинга индивидуального отбора оформляются приказом директора на основании решения приемной комиссии и (или) апелляционной комиссии в срок не позднее 7 рабочих дней после

проведения индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.18. Во время проведения индивидуального отбора Поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

2.8. До прохождения индивидуального отбора не допускаются Поступающие, которые нарушили или не соответствуют п. 2.9., 2.13 настоящего Положения.

### 3. Заключительные положения

3.1. Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) вправе направлять в Администрацию СШ обращения о нарушении настоящего Положения в письменном виде.

Приложение №1 к Порядку проведения индивидуального отбора лиц, поступающих и (или) переводимых для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта в МБУДО СШ № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

Показатель выполнения упражнения

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено;

0 баллов - не выполнено

- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих

- Рейтинг поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов.
- Максимально возможное количество баллов - 5 у юношей и у девушек.
- При равенстве баллов более высокое место в рейтинге занимают поступающие, которые за наиболее короткое время выполняют бег на короткую дистанцию.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Показатель выполнения упражнения

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено;

0 баллов - не выполнено

- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих

- Рейтинг поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов.
- Максимально возможное количество баллов - 5 у юношей и у девушек.
- При равенстве баллов более высокое место в рейтинге занимают поступающие, которые выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу большее количество раз.

**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 «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше		
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше		
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	спортивный разряд – «третий спортивный разряд»		

Показатель выполнения упражнения

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено;  
0 баллов - не выполнено
- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих

- Рейтинг поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов.
- Максимально возможное количество баллов - 5 у юношей и у девушек.
- При равенстве баллов более высокое место в рейтинге занимают поступающие, которые за наиболее короткое время выполняют бег на короткую дистанцию.

**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 «настольный теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
<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»	

Показатель выполнения упражнения

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено;  
0 баллов - не выполнено
- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих

- Рейтинг поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов.
- Максимально возможное количество баллов - 5 у юношей и у девушек.
- При равенстве баллов более высокое место в рейтинге занимают поступающие, которые выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу большее количество раз.

**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  
«теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	спортивный разряд – «второй спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

Показатель выполнения упражнения

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено;  
0 баллов - не выполнено

- Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих

- Рейтинг поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов.
- Максимально возможное количество баллов - 5 у юношей и у девушек.
- При равенстве баллов более высокое место в рейтинге занимают поступающие, которые за наиболее короткое время выполняют бег на короткую дистанцию.

**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 «настольный теннис»**

№ 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 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Показатель выполнения упражнения

- За каждое контрольное упражнение - 1 балл - выполнено;  
0 баллов - не выполнено

• Неправильное выполнение упражнения оценивается 0 баллов.

Принцип формирования рейтинга Поступающих

- Рейтинг поступающих выстраивается исходя из общей суммы набранных баллов.
- Максимально возможное количество баллов - 5 у юношей и у девушек.
- При равенстве баллов более высокое место в рейтинге занимают поступающие, которые выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу большее количество раз.

### **Методика выполнения упражнений при проведении тестирования**

1. Бег 30 м, 60м, 100м. с высокого старта. Проводится на беговой дорожке или ровной местности земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.
2. Бег 800,1000м,3000м. Проводится на беговой дорожке стадиона или пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.
3. Челночный бег (4x8м). Тест проводится в спортивном зале или на ровной спортивной площадке. Отмеряют 8-ти метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.
4. Бросок набивного мяча движением подачи. Выполняют из положения стоя на полу ноги врозь, руками движением подачи из-за головы (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях туловища). Из трёх попыток учитывается лучший результат.
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью специальной платформы, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Пауза между повторениями не более 3 сек.
6. Прыжок в длину с места. Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
7. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).