



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа № 4
г. Пятигорск

П Р И К А З

« 28 » июль 2024 г.

№ 95/1

«О создании приемной и апелляционной комиссии»

В соответствии «Положением о порядке приема лиц в МБУ ДО СШ №4», в целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих на 2024-2025 гг.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать приемную комиссию по проведению индивидуального отбора в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в следующем составе:

председатель комиссии – Мальцева М.Г. (заместитель директора по СР)

заместитель председателя комиссии – Курилова Ю.С. (инструктор-методист)

члены комиссии: Романов Г.А. (тренер-преподаватель отделения велоспорта)

Чернощекова А.В. (ст. тренер-преподаватель отделения фитнес-аэробики)

Никулина Е.Г. (ст. тренер-преподаватель отделения плавания)

секретарь комиссии – Сотченко И.А. (тренер-преподаватель отделения плавания)

2. Создать апелляционную комиссию по рассмотрению апелляций по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в составе:

председатель комиссии – Джигоев А.Х. (директор МБУ ДО СШ №4)

член комиссии – Шапедько А.А. (тренер-преподаватель отделения плавания)

член комиссии – Брожина М-А (тренер-преподаватель отделения плавания)

секретарь комиссии – Гулиева О.И. (тренер-преподаватель отделения фитнес-аэробики)

3. Установить срок приема документов, необходимых для зачисления на 2024-2025 учебно-тренировочный годы с 29 июля по 29 августа 2024 г.

4. Прием документов осуществлять по адресу спортивной школы:

г. Пятигорск, пр. Калинина 5

5. Назначить ответственных за прием документов, осуществляющих набор поступающих для прохождения спортивной подготовки: Курилову Ю.С., Гулиеву О.И., Чернощекову А.В.

6. Установить форму индивидуального отбора – предварительный просмотр, тестирование физических способностей и двигательных навыков, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки путем сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу начальной подготовки (приложения 1,2,3).

7. Установить сроки и время проведения индивидуального отбора поступающих:

- на отделение велоспорта – 30-31 августа 2024 г. с 16.00 до 18.00,

- на отделения плавания – 30-31 августа 2024 г. с 16.00 до 18.00,

- на отделение фитнес-аэробики – 30-31 августа 2024 г. с 16.00 до 18.00

Директор МБУ ДО СШ № 4



А.Х. Джиоев

**Форма индивидуального отбора для поступления в группы
начальной подготовки 1 года обучения на отделение
плавания.**

1. **ВОЗРАСТ:** 7 лет.

2. **АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:**

Росто-весовой показатель, длина размаха рук в стороны соответствует росту.
«+» -соответствие

«-» - несоответствие

3. **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ:**

Наклон вперед из состояния стоя.

И.п. - основная стойка. Выполняется наклон вперед.

Не касание пола более 8 см - 1-2 балла

Не касание пола 4-7 см - 3-4 балла

Не касание пола 1-3 см - 5-7 баллов

Касание кончиками пальцев рук пола - 8-9 баллов

Касание ладонями пола - 10 баллов

4. **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ:**

Подвижность плечевых суставов.

И.п. стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне пояса. Выполняется пассивное сведение рук сзади до касания локтей.

Сведение больше 11 см - 1-2 балла

Сведение на 6-10 см - 3-6 баллов

Сведение на 1-5 см - 7-9 баллов

Полное сведение - 10 баллов

Подвижность голеностопных суставов.

И.п. сидя на полу, руки прямые за спиной в упоре, ноги выпрямлены в коленных суставах. Выполняется касание кончиками пальцев ног пола. Ноги плотно прижаты к полу.

Не касание более 8 см - 1-2 балла

Не касание 7-6 см - 3-4 балла

Не касание 5-3 см - 5-7 баллов

Не касание 2-1 см - 8-9 баллов

Касание пола - 10 баллов

5. УРОВЕНЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Отжимания

И.п. - упор лежа. Выполняется отжимания. Технически правильно.

3 раз - 1-3 балла

5 раз - 4-5 баллов

12 раз - 6-9 баллов

Более 12 раз - 10 баллов

Выпрыгивание

И.п. – упор сидя. Выполняется прыжок в стрелочку.

Высота

Выполнение - 1-3 балла

7-10 см - 4-7 баллов

10-15 см - 8-9 баллов

Более 15 см - 10 баллов

Форма индивидуального отбора для поступления в группы начальной подготовки 1 года обучения на отделение велосипедного спорта.

1. ВОЗРАСТ: 7 лет.

2. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

Росто-весовой показатель, длина ног соответствует расстоянию от седла велосипеда (мин. 24 колеса) до педали.

3. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ:

Наклон вперед из состояния стоя.

И.п. - основная стойка. Выполняется наклон вперед.

Не касание пола более 8 см - 1-2 балла

Не касание пола 4-7 см - 3-4 балла

Не касание пола 1-3 см - 5-7 баллов

Касание кончиками пальцев рук пола - 8-9 баллов

Касание ладонями пола - 10 баллов

4. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ:

Бег 30 метров с низкого старта

Мальчики – не более 6,6 с.

Девочки – не более 7,6 с.

Сгибание, разгибание туловища:

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.

Мальчики – не менее 21 раза

Девочки – не менее 18 раз

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги

Мальчики – не менее 100 см

Девочки – не менее 90 см

Форма индивидуального отбора для поступления в группы начальной подготовки 1 года обучения на отделение фитнес-аэробики.

1. ВОЗРАСТ: 7 лет.

2. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за голову;

На раз поднять туловище, коснуться локтями бедер; На два вернуться в И.п.

20 раз – 10 баллов

18 раз – 9 баллов

16 раз – 8 баллов

14 раз – 7 баллов

12 раз – 6 баллов

10 раз - 5 баллов

8 раз – 4 балла

6 раз – 3 балла

4 раз – 2 балла

3 раза – 1 балл

Отжимание

И.п. – упор лежа, колени стоят на полу; на раз согнуть руки в локтях, коснуться грудной клеткой конуса; На два – в И.п.

15 раз – 10 баллов

13 раз – 9 баллов б.

11 раз – 8 баллов

9 раз – 7 баллов

7 раз – 6 баллов

5 раз - 5 баллов

3 раз – 4 балла

1 раз – 3 балла

Берпи (за 20 с)

И. п. - упор лежа; на раз прыжком принять положение упор присев, на два прыжок вверх, руки в вверх; на три упор присев; на четыре - в И.п.

- 10 раз - 10 баллов
- 9 раз – 9 баллов
- 8 раз – 8 баллов
- 7 раз – 7 баллов
- 6 раз – 6 баллов
- 5 раз - 5 баллов
- 4 раз – 4 балла
- 3 раз – 3 балла
- 2 раз – 2 балла
- 1 раза – 1 балл

3. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ:

Шпагаты

- И.п. – стоя на коленях, спина прямая, руки по швам;
- На раз выпад на правую ногу, ладони на пол по обе стороны от ноги;
- На два выпрямить колени, плечи подать назад;
- На три, четыре фиксация положения.
- На семь-восемь, то же на левую ногу.
- + или -

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

- И. п. – стоя на скамье, ноги вместе, прямые;
- На раз, два, три наклон вперед (пружинка);
- На 4 зафиксировать положение рук на линейке.
- 10см – 10 баллов
- 9 см – 9 баллов.
- 8 см – 8 баллов
- 7 см – 7 баллов
- 6 см – 6 баллов
- 5 см - 5 баллов
- 4 см – 4 балла
- 3 см – 3 балла
- 2 см – 2 балла
- 1 см – 1 балл

