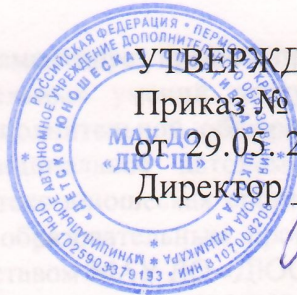


ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 4 _____
от 29 мая 2025 г.

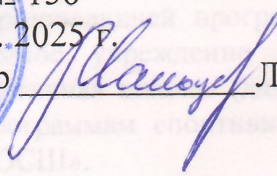


УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 156

от 29.05.2025 г.

Директор

 Л.А.Мальцев

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении тестирования физических способностей и (или)
двигательных умений поступающих,
необходимых для освоения дополнительной общеразвивающей
программы базового и углубленного уровня
в Муниципальном автономном учреждении
дополнительного образования города Кудымкара
«Детско-юношеская спортивная школа».**

г. Кудымкар

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует правила проведения тестирования физических способностей и (или) двигательных умений поступающих (далее – тестирование), необходимых для освоения дополнительной общеразвивающей программы базового и углубленного уровня в муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Кудымкара «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и разработано в соответствии с Уставом МАУ ДО «ДЮСШ».

1.2. При организации приема поступающих ДЮСШ обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

2. Порядок проведения тестирования

2.1. Тестирование физических способностей и (или) двигательных умений поступающих проводится тренером-преподавателем.

2.2. Тестирование организуется после подачи заявления на зачисление в МАУ ДО «ДЮСШ» и всех необходимых документов, до издания приказа директора о зачислении.

3. Организация проведения тестирования

3.1. Тестирование проводится в форме выполнения контрольных упражнений, которое заключается в оценке общей и(или) специальной физической подготовки поступающих, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной общеобразовательной программы (Приложение 1).

3.2. По результатам сдачи каждого контрольного упражнения поступающий набирает определенное количество баллов. Для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе по избранному виду спорта необходимо набрать определенную сумму баллов.

3.3. Для допуска к прохождению тестирования у поступающего не должно быть медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой врача.

3.4. Во время тестирования присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения директора ДЮСШ.

3.5. Для прохождения тестирования поступающим необходимо иметь спортивную одежду и обувь.

Форма спортивной одежды и обуви определяется условиями проведения тестирования и зависит от места проведения, погодных условий, особенностей избранного вида спорта. Конкретную информацию о форме и месте проведения тестирования поступающие и их родители (законные представители) имеют право получить от тренера-преподавателя не позднее, чем за день до проведения мероприятия.

3.6. Перед началом контрольных упражнений тренером-преподавателем ДЮСШ, проводится спортивная разминка с поступающими в течение 10-15 минут.

3.7. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе.

3.8. Каждому техническому результату присваивается балл, отражающий уровень развития двигательного навыка. Общий результат тестирования определяется по сумме баллов.

3.8. Результаты тестирования объявляются поступающему после завершения выполнения контрольных испытаний.

Приложение 1
к Положению о проведении
тестирования физических способностей и (или)
двигательных умений поступающих,
необходимых для освоения дополнительной
общеобразовательной программы базового и углубленного уровня
в МАУ ДО «ДЮСШ»

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной
общеобразовательной программе базового уровня
по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Вид испытания	Норматив до года обучения		Баллы	Норматив свыше года обучения		Баллы
		мальчики	девочки		мальчики	девочки	
1.Нормативы общей физической подготовки							
1	Челночный бег 3х10м	-	-	-	Не более 9,30 с	Не более 10,30 с	1
2	Бег на 10м с высокого старта	Не более 2,35 с	Не более 2,50 с	1	Не более 2,30 с	Не более 2,40 с	1
3	Бег на 30м	-	-	-	Не более 6 с	Не более 6,5 с	1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 100см	Не менее 90см	1	Не менее 120см	Не менее 110см	1
2.Нормативы технической подготовки							
1	Ведение мяча 10м	-	-	-	Не более 3,00с	Не более 3,2с	1
2	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года обучения)	-	-	-	Не более 8,60с	Не более 8,80с	1
3	Ведение мяча 3х10м (начиная со второго года обучения)	-	-	-	Не более 11,60с	Не более 11,8с	1
4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года обучения)	-	-	-	Не менее 5 попаданий	Не менее 4 попаданий	1
Количество необходимых для зачисления баллов				2 балла			8 баллов

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной
общеобразовательной программе углубленного уровня
по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Вид испытания	Норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 10м с высокого старта	Не более 2,20с	Не более 2,30с	1
2	Челночный бег 3х10м	Не более 8,70с	Не более 9,00с	1
3	Бег на 30 м	Не более 5,40 с	Не более 5,60 с	1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 160см	Не менее 140см	1
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения)	Не менее 30см	Не менее 27см	1
2.Нормативы технической подготовки				
1	Ведение мяча 10м	Не более 2,60с	Не более 2,80с	1
2	Ведение мяча с изменением направления 10м	Не более 7,80с	Не более 8,00с	1
3	Ведение мяча 3х10м	Не более 10,00с	Не более 10,30с	1

4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Не менее 5 попаданий	Не менее 4 попаданий	1
5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Не менее 5 попаданий	Не менее 4 попаданий	1
6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года обучения)	Не менее 8м	Не менее 6м	1
Количество необходимых для зачисления баллов				9 баллов (10 баллов – со второго года обучения, 11 баллов – с пятого года обучения)
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на углубленном уровне (до трех лет)		Не устанавливается		
Период обучения на углубленном уровне (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе базового уровня по виду спорта «Рукопашный бой»

№ п/п	Вид испытания	Нормативы до года обучения		Баллы	Нормативы свыше года обучения		Баллы
		мальчики	девочки		мальчики	девочки	
1.Нормативы общей физической подготовки							
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз	1	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 130см	Не менее 125см	1	Не менее 140см	Не менее 130см	1
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Не менее +2см	Не менее +3см	1	Не менее +4см	Не менее +5см	1
4	Бег на 30м	Не более 6,2с	Не более 6,4с	1	Не более 6,0	Не более 6,2	1
5	Челночный бег 3х10м	Не более 9,6с	Не более 9,9с	1	Не более 9,3с	Не более 9,5с	1
2.Нормативы специальной физической подготовки							
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 12с	Не менее 10с	1	Не менее 14с	Не менее 12с	1
2	Непрерывный бег в свободном темпе	Не менее 10мин	Не менее 8 мин	1	Не менее 11 мин	Не менее 9 мин	1
Количество необходимых для зачисления баллов				7 баллов			7 баллов

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе углубленного уровня по виду спорта «Рукопашный бой»

№ п/п	Вид испытания	Норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30м	Не более 5,5с	Не более 5,8с	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 18 раз	Не менее 9 раз	1
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 4 раз	-	1-юноши 0-девушки
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня	Не менее +5см	Не менее +6см	1

	скамьи)			
5	Челночный бег 3х10м	Не более 8,7с	Не более 9,1с	1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 160см	Не менее 145см	1
2.Нормативы специальной физической подготовки				
1	Непрерывный бег в свободном темпе	Не менее 12 мин	Не менее 10 мин	1
2	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Не менее 15 раз	Не менее 13 раз	1
Количество необходимых для зачисления баллов				8 баллов - юноши 7 баллов - девушки
3.Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на углубленном уровне (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на углубленном уровне (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе базового уровня по виду спорта «Тяжелая атлетика»

№ п/п	Вид испытания	Норматив до года обучения		Баллы	Норматив свыше года обучения		Баллы
		мальчики	девочки		мальчики	девочки	
1.Нормативы общей физической подготовки							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 130см	Не менее 120см	1	Не менее 140см	Не менее 130см	1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Не менее +2см	Не менее +3см	1	Не менее +4см	Не менее +5см	1
2.Нормативы специальной физической подготовки							
1	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)	-	-	-	Не менее 1 раза	Не менее 1 раза	1
Количество необходимых для зачисления баллов				2 балла			3 балла

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе углубленного уровня по виду спорта «Тяжелая атлетика»

№ п/п	Вид испытания	Норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 160см	Не менее 145см	1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Не менее +5см	Не менее +6см	1
2.Нормативы специальной физической подготовки				
1	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)	-	Не менее 1 раза	0 – юноши 1 - девушки
2	Приседания (с удержанием грифа весом	Не менее 1 раза	-	1 – юноши

	20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)			0 - девушки
3	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз	1
Количество необходимых для зачисления баллов				4 балла
3.Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на углубленном уровне (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на углубленном уровне (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Вид испытания	Норматив до года обучения		Баллы	Норматив свыше года обучения		Баллы
		мальчики	девочки		мальчики	девочки	
1	Челночный бег 3х10м	Не более 9,6с	Не более 9,9с	1	Не более 9,3с	Не более 9,5с	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз	1	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 130см	Не менее 120см	1	Не менее 140см	Не менее 130см	1
4	Прыжки через скакалку в течение 30с	Не менее 25 раз	Не менее 30 раз	1	Не менее 30 раз	Не менее 35 раз	1
5	Метание мяча весом 150г	Не менее 24м	Не менее 13м	1	Не менее 22м	Не менее 15м	1
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Не менее +2см	Не менее +3см	1	Не менее +4см	Не менее +5см	1
7	Бег (кросс) на 2км (бег по пересеченной местности)	Без учета времени		1	Не более 16.00мин,с	Не более 17.30мин,с	1
Количество необходимых для зачисления баллов				7 баллов			7 баллов

Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе углубленного уровня по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Вид испытания	Норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
Бег на средние и длинные дистанции				
1	Бег 60м	Не более 9,5с	Не более 10,6с	1
2	Бег 500м	Не более 1.44мин.с	Не более 2.01мин.с	1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 170см	Не менее 160см	1
Количество необходимых для зачисления баллов				3 балла
3.Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на углубленном уровне (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на углубленном уровне (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной
общеобразовательной программе базового уровня
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Вид испытания	Норматив до года обучения		Баллы	Норматив свыше года обучения		Баллы
		мальчики	девочки		мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1	Бег на 30м	Не более 6,9с	Не более 7,1с	1	Не более 6,5с	Не более 6,8с	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 7 раз	Не менее 4 раз	1	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз	1
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Не менее +1см	Не менее +3см	1	Не менее +4см	Не менее +5см	1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 110см	Не менее 105см	1	Не менее 120см	Не менее 110см	1
5	Бег челночный 3х10м с высокого старта	Не более 10,1с	Не более 10,6с	1	Не более 9,8с	Не более 10,3с	1
2. Нормативы специальной физической подготовки							
1	Плавание (вольный стиль) 50м	Без учета времени		1	Без учета времени		1
2	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Не менее 3,5м	Не менее 3м	1	Не менее 4м	Не менее 3,5м	1
Количество необходимых для зачисления баллов				7 баллов			7 баллов

**Критерии отбора для зачисления на обучение по дополнительной
общеобразовательной программе углубленного уровня
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Вид испытания	Норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 1000м	Не более 5.50мин.с	Не более 6.20мин.с	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	1
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Не менее +4см	Не менее +5см	1
4	Челночный бег 3х10м	Не более 9,3с	Не более 9,5с	1
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 140см	Не менее 130см	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Не менее 4м	Не менее 3,5м	1
2	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Не менее 7 м	Не менее 8м	1
Количество необходимых для зачисления баллов				7 баллов
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на углубленном уровне (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на углубленном уровне (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816920

Владелец Мальцев Леонид Александрович

Действителен с 08.07.2025 по 08.07.2026