

ПРИНЯТО  
на тренерском совете  
от «15» 01 2018 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ г.о. Самара  
«СШОР № 2»  
В.В. Шафрановская  
2018 года



## **Положение о порядке проведения спортивного отбора в МБУ г.о. Самара «СШОР № 2» для прохождения спортивной подготовки**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Порядок проведения спортивного отбора поступающих (далее – Порядок) регламентируется ч. 4 ст.34.1 Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской федерацией», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

### **2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ.**

2.1. Спортивный отбор поступающих в муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» (далее - Учреждение) проводит приемная комиссия.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения спортивного отбора поступающих в соответствующем году распорядительными актами Учреждения.

2.2. Спортивный отбор поступающих проводится в форме тестирования по физическим показателям в соответствии с нормативами приемных испытаний (Приложение № 1).

2.3. Во время проведения спортивного отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения председателя приемной комиссии Учреждения.

2.4. Результаты спортивного отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и официальном сайте Школы в информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.5. Учреждение предусматривает проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном спортивном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения спортивного отбора поступающих.

### 3. ПОДАЧА И РАССМОТРЕНИЕ АПЕЛЛЯЦИИ.

3.1. Совершеннолетние, поступающие в Учреждение а также родители (законные представители) поступающих в Учреждение вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения спортивного отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов спортивного отбора.

3.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие либо родители (законные представители) поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты спортивного отбора.

3.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения спортивного отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

3.4. Повторное проведение спортивного отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

3.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного спортивного отбора не допускается.

### **Тестирование по физическим показателям в соответствии с нормативами приемных испытаний**

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых - бег 30 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), подтягивание ног в висе.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1) Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

**2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад - в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеих ног с одновременным махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата (песка) ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4) **Подтягивание ног в висе** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – вис спиной к гимнастической стенке. Поднять ноги вверх до  $90^\circ$ .

Методические указания: при поднятии ног, ноги не сгибать в коленных суставах, спина плотно прижата к гимнастической стенке. Фиксируется максимальное количество подъемов ног в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастической стенке.

5) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

