

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ «Стратегия»  
Протокол №4/1 от «29» марта 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБУ ДО «СШ «Стратегия»  
от «31» марта 2023 г. №40/4



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о порядке проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Стратегия»

#### 1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Стратегия» (далее - учреждение).

1.2. Положение о порядке проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Стратегия» (далее - Положение) разработано в целях организации и проведения индивидуального отбора в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изменениями) «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 03.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (с изменениями) « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Стратегия», с Уставом учреждения.

1.3. При приеме поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

1.4. Настоящее Положение регламентирует прием поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих способностей, необходимых для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ программ спортивной подготовки.

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии. Порядок формирования и работы приёмной комиссии, апелляционной комиссии регламентируется соответствующими положениями.

1.6. При организации приема поступающих в учреждении обеспечивается соблюдение прав поступающих, прав их законных представителей, открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.7. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем учебно-тренировочном году, утверждаемые приказом учреждения.

#### 2. Особенности проведения индивидуального отбора.

2.1. К индивидуальному отбору допускаются поступающие, предоставившие документы, определённые Правила приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Стратегия».

- 2.2. При подаче документов поступающего, достигшего 14 лет или родителей (законных представителей) поступающего, не достигшего 14 лет оповещают о дате и месте проведения индивидуального отбора.
- 2.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения руководителя учреждения.
- 2.4. Индивидуальный отбор проводится для поступающих на программы при зачислении на все этапы подготовки.
- 2.5. Перечень видов спорта и этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется прием в конкретном учебно-тренировочном году, устанавливается приказом учреждения.
- 2.6. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, поступающее на обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- 2.7. Для проведения индивидуального отбора поступающих в учреждении проводится тестирование, оценка уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также могут проводиться предварительные анкетирования, собеседования.
- 2.8. Систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих устанавливает Учреждение самостоятельно.
- 2.9. Перед проведением индивидуального отбора члены Приёмной комиссии объясняют поступающим методику выполнения контрольных нормативов и критерии оценки.
- 2.10. Для поступления в учреждение необходимо в сумме набрать за все контрольные нормативы определенное количество баллов (проходной балл), указанные в критериях отбора для зачисления на этап спортивной подготовки.

## 1. Оценка уровня подготовленности

- 3.1. Оценка уровня подготовленности поступающих на соответствие требованиям, предъявляемым к уровню общей физической подготовки (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП) проводится по результатам сдачи нормативов по ОФП и СФП.
- 3.2. Уровни ОФП и СФП у поступающих должны соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки.
- 3.3. Для зачисления на этапы спортивной подготовки в учреждении применяется бальная система оценки и устанавливается проходной балл.
- 3.4. Оценка уровня ОФП и СФП поступающих определяется оценкой тестов в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений и заданий.
- 3.5. Результаты сданных нормативов в баллах, а также результаты тестирования в баллах суммируются.
- 3.6. Для того чтобы быть зачисленным в учреждение поступающему нужно выполнить нормативы ОФП и СФП, выполнить тестовые задания и набрать проходной балл, установленный для каждого этапа подготовки по выбранному виду спорта.
- 3.7. Зачисление происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу спортивной подготовки.
- 3.8. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на соответствующий этап
- 3.9. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки второго года обучения и тренировочный этап (этап спортивной специализации) уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на соответствующие этапы, а так же обязательным условием является наличие спортивного разряда.
- 3.10. 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.

3.11. Для лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства, обязательным условием является наличие спортивного звания «Мастер спорта» по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать нормативам, установленным федеральным стандартом по виду спорта.

## 2. Результаты индивидуального отбора

4.1. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после окончания приемной кампании.

4.2. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка поступающих с указанием результатов индивидуального отбора. Результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных.

4.3. По решению апелляционной комиссии учреждением предусматривается возможность проведения дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительным причинам, в пределах общего срока проведения приемной кампании.

4.4. Лицам, набравшим одинаковые итоговые оценки, в пофамильном списке присваивается одинаковое место.

4.5. Рекомендованными к зачислению считаются лица, набравшие наиболее высокие итоговые оценки по количеству мест для приема.

4.6. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступившие, у которых сумма набранных баллов выше.

4.7. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в учреждение принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

4.8. Критерии отбора, применяемые в учреждении, прилагаются к настоящему Положению.

4.9. Руководитель учреждения издает приказ о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в течение трех рабочих дней со дня объявления результатов индивидуального отбора.

## 3. Заключительные положения.

5.1. Настоящее Положение о порядке проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Стратегия» является локальным нормативным актом, рассматривается на педагогическом совете школы и утверждается приказом директора Учреждения.

5.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

5.3. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок.

5.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) а также критерии отбора и система оценок применяемая при приёме на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»**

1. При проведении индивидуального отбора к поступающим на все этапы подготовки предъявляются требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации.
2. Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки – все упражнения оцениваются по бальной системе (от 0 до 3 баллов). Баллы за все упражнения суммируются.

**Этап начальной подготовки**

Возраст для зачисления – 6 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 8 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица №1

Контрольные испытания (тесты), критерии оценки

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся	0	7,0 и более	7,2 и более
			1	6,9-6,8	7,1-7,0
			2	6,7-6,6	6,9-6,8

		сигнал стартера. Разрешается две попытки.	3	6,5-6,4	6,7-6,6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	6 и менее	3 и менее
			1	7-8	4-5
			2	8-9	5-6
			3	9-10	6-7
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	0	2
			1	1	3
			2	2	4
			3	3	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	109 и менее	104 и менее
			1	110-111	105-106
			2	112-113	107-108
			3	114-115	109-110

Таблица №2

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ 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	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»</b>						
Этап начальной подготовки		Период		Требования по спортивному		

	подготовки	мастерству
	До года	б/р
	Свыше года	3 ю - 2 ю

### Учебно-тренировочный этап

Возраст для зачисления – 8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 9 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица №3

#### Контрольные испытания (тесты), критерии оценки

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	6,1 и более	6,3 и более
			1	6,0-5,9	6,2-6,1
			2	5,8-5,7	6,0-5,9
			3	5,6-5,5	5,8-5,7
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	16 и менее	10 и менее
			1	17-18	11-12
			2	19-20	13-14
			3	21-22	15-16
Гибкость	Наклон вперед из положения	Выполняется из положения стоя на	0	6	8

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	1	7	9
			2	8	10
			3	9	11
Координация	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	9,3 и более	9,6 и более
			1	9,2-9,1	9,5-9,4
			2	9,0-8,9	9,3-9,2
			3	8,8-8,7	9,1-9,0
Выносливость	Приседание без остановки (количество раз)	Поступающий становится в исходное положение – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в исходное положение. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	9 и менее	7 и менее
			1	10-11	8-9
			2	12-13	10-11
			3	14-15	12-13
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (количество раз)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	1 и менее	1 и менее
			1	2-3	2-3
			2	3-4	3-4
			3	4-5	4-5
Техническое мастерство		Обязательная техническая	Зачет/незачет		

		программа	
--	--	-----------	--

Таблица №4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап по виду спорта «шахматы»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»</b>				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Период подготовки		Требования по спортивному мастерству	
	Первый год		I ю	
	Второй год		III	
	Третий год		III - II	
	Четвертый год		II - I	

### Этап спортивного совершенствования мастерства

Возраст для зачисления – 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 10 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица №5

Контрольные испытания (тесты), критерии оценки

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 60 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	9,6 и более	10,2 и более
			1	9,5-9,4	10,1-10,0
			2	9,3-9,2	9,9-9,8
			3	9,1-9,0	9,7-9,6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	27 и менее	13 и менее
			1	28-29	14-15
			2	30-31	16-17
			3	32-33	18-19
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	8	12
			1	9	13
			2	10	14
			3	11	15
Координация	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш»	0	8,0 и более	8,3 и более

		начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	1	7,9-7,8	8,2-8,1
			2	7,7-7,6	8,0-7,9
			3	7,5-7,4	7,8-7,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	179 и менее	164 и менее
			1	180-181	165-166
			2	182-183	167-168
			3	184-185	169-170
Сила	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.) (количество раз)	Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.	0	45 и менее	39 и менее
			1	46-47	40-41
			2	48-49	42-43
			3	50-51	44-45
Выносливость	Приседание без остановки (количество раз)	Поступающий становится в исходное положение – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в исходное положение. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	9 и менее	7 и менее
			1	10-11	8-9
			2	12-13	10-11
			3	14-15	12-13

Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	7 и менее	7 и менее
			1	8-9	8-9
			2	10-11	10-11
			3	12-13	12-13
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Зачет/незачет		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				

Таблица №6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) а также критерии отбора и система оценок применяемая при приёме на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «шашки»**

1. При проведении индивидуального отбора к поступающим на все этапы подготовки предъявляются требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации.
2. Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки – все упражнения оцениваются по бальной системе (от 0 до 3 баллов). Баллы за все упражнения суммируются.

**Этап начальной подготовки**

Возраст для зачисления – 6 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 8 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица №1

Контрольные испытания (тесты), критерии оценки

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становятся у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега	0	7,0 и более	7,2 и более
			1	6,9-6,8	7,1-7,0
			2	6,7-6,6	6,9-6,8

		приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	3	6,5-6,4	6,7-6,6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	6 и менее	3 и менее
			1	7-8	4-5
			2	8-9	5-6
			3	9-10	6-7
Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (в минутах, секундах)	По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно.	0	7,11 и более	7,36 и более
			1	7,10-7,9	7,35-7,34
			2	7,8-7,7	7,33-7,32
			3	7,6-7,5	7,31-7,30
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	0	2
			1	1	3
			2	2	4
			3	3	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	114 и менее	109 и менее
			1	115-116	110-111
			2	117-118	112-113
			3	119-120	114-115
Координация	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш»	0	10,5 и более	11,0 и более

		начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	1	10,4-10,3	10,9-10,8
			2	10,2-10,1	10,7-10,6
			3	10,0-9,9	10,5-10,4
Выносливость	Приседание без остановки (количество раз)	Поступающий становится в исходное положение – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в исходное положение. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	0	7 и менее	4 и менее
			1	8-9	5-6
			2	10-11	7-8
			3	12-13	9-10

Таблица №2

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»

№ 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	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	125	120
6	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6

7	Приседание безостановки	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	8
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»						
Этап спортивной подготовки		Период подготовки		Требования по спортивному мастерству		
Этап начальной подготовки		До года		б/р		
		Свыше года		3 ю - 2 ю		

### Учебно-тренировочный этап

Возраст для зачисления – 8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 9 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица №3

### Контрольные испытания (тесты), критерии оценки

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	6,8 и более	7,2 и более
			1	6,7-6,6	7,1-7,0
			2	6,5-6,4	6,9-6,8
			3	6,3-6,2	6,7-6,6
Выносливость	Бег на 1000 м (в минутах, секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник	0	5,6 и более	6,3 и более
			1	5,5-5,4	6,2-6,1

		стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.	2	5,3,5,2	6,0-5,9
			3	5,1-5,0	5,8-5,7
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	0	12 и менее	6 и менее
			1	13-14	7-8
			2	15-16	9-10
			3	17-18	11-12
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	3 и менее	4 и менее
			1	4	5
			2	5	7
			3	6	8
			1	115-116	110-111
			2	117-118	112-113
			3	119-120	114-115
Координация	Челночный бег 3x10 м (в секундах)	Поступающий становится у линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной линии (10 метров), касается ее рукой и возвращается к линии старта. Коснувшись стартовой линии рукой, стремиться к финишу и завершает задание пробеганием. Разрешается одна попытка.	0	10,1 и более	10,5 и более
			1	10,0-9,9	10,4-10,3
			2	9,8-9,7	10,2-10,1
			3	9,6-9,5	10,0-9,9

Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.	0	2 и менее	-
			1	3-4	-
			2	5-6	-
			3	7-8	-
Сила	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	-	8 и менее
			1	-	9-10
			2	-	11-12
			3	-	13-14
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в сантиметрах)	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	0	139 и менее	134 и менее
			1	140-141	135-136
			2	142-143	137-138
			3	144-145	139-140
Выносливость	Приседание без остановки (количество раз)	Поступающий становится в исходное положение – основная стойка руки на поясе, руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в исходное	0	14 и менее	12 и менее
			1	15-16	13-14
			2	17-18	15-16

		положение. Подсчитывается количество приседаний за 15 секунд.	3	19-20	17-18
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Зачет/незачет		

Таблица №4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап по виду спорта «шашки»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 30 м	с	не более	
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	+4	+5
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
6	Подтягивание из виса нависокой перекладине	количество раз	3	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	9
8	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	140	135
9	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
<b>2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «шашки»</b>				
Этап спортивной подготовки		Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Первый год	Iю	
		Второй год	III	
		Третий год	III - II	
		Четвертый год	II - I	

## Этап спортивного совершенствования мастерства

Возраст для зачисления – 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по бальной системе.

Проходной балл для зачисления - не менее 10 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица №5

### Контрольные испытания (тесты), критерии оценки

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 60 м (в секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Разрешается две попытки.	0	10,6 и более	11,1 и более
			1	10,5-10,4	11,0-10,9
			2	10,3-10,2	10,8-10,7
			3	10,1-10,0	10,6-10,5
Выносливость	Бег на 1000 м (в минутах, секундах)	По команде "На старт" испытуемый становится у стартовой линии в положении высокого старта (каждый участник стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.	0	4,51 и более	6,01 и более
			1	4,50-4,40	6,0-5,50
			2	4,40-4,30	5,50-5,40
			3	4,30-4,20	5,40-5,30
Сила	Сгибание и разгибание рук	Отжимание проводится в	0	15 и менее	12 и менее

	в упоре лежа на полу (количество раз)	положении упора лежа выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка	1	16-17	13-14
			2	18-19	15-16
			3	20-21	17-18
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (в сантиметрах)	Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.	0	5 и менее	7 и менее
			1	6	8
			2	7	9
			3	8	10
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.	0	4 и менее	-
			1	5-6	-
			2	7-8	-
			3	9-10	-
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Исходное положение: вис на перекладине, руки чуть шире плеч. Спина полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держаться за турник закрытым хватом.	0	-	14 и менее
			1	-	15-16
			2	-	17-18
			3	-	19-20
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в	0	159 и менее	149 и менее
			1	160-161	150-151

	(в сантиметрах)	прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.	2	162-163	152-153
			3	164-165	154-155
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Зачет/незачет		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				

Таблица №6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			4.50	6.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			