

Приложение №3  
к приказу ГБУ СШОР № 2 Московского р-на  
от 06.07.2022 № 146  
О создании приемной комиссии по формированию  
групп начальной подготовки на 2023 год и  
регламенте ее работы».

## РЕГЛАМЕНТ

Работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки 1 года на 2022 год ГБУ СШОР № 2 Московского района по виду спорта – тяжелая атлетика в вестибюле спортивного комплекса «Дом спорта»; ЦФКСиЗ Московского района по адресу проспект Космонавтов дом 47, ст. м. «Московская»:

### 1. Общие положения.

- 1.1. Настоящий регламент определяет сроки и порядок конкурсного отбора поступающих в учреждение на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта – легкая атлетика.
- 1.2. Прием занимающихся осуществляется в соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального Закона от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; распоряжением Правительства Санкт-Петербурга администрации Московского района от 03.02.2021 № 143-р «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Санкт-Петербургом, осуществляющие спортивную подготовку, в отношении которых администрация Московского района Санкт-Петербурга осуществляет функции и полномочия учредителя», Уставом ГБУ СШОР № 2 Московского района, положением о Порядке приема, перевода, отчисления спортсменов ГБУ СШОР № 2 Московского района.
- 1.3. Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.
- 1.4. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование в 1 этап.
- 1.5. К тестированию допускаются лица **2013-2011** г.р., желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

2. Количество мест для приема, поступающих в учреждение на этап начальной подготовки 1 года на 2023 год по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», **10 человек**, соответствует утвержденному государственному заданию на 2023 г

на объекте «Дом спорта»; ЦФКСиЗ Московского района по адресу проспект Космонавтов дом 47, ст. м. «Московская» - **10 человек**.

- всем поступающим необходимо зарегистрироваться на просмотр в период: сентябрь-октябрь.

### 3. Сведения о месте и времени проведения тестирования:

№ п/п	Наименование отделения	Адрес проведения тестирования	Период проведения	Время сбора детей	Кол-во вакантных мест
<b>ОСНОВНЫЕ ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОСМОТРА</b>					
1	ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	Зал тяжелой атлетики «Дом спорта» проспект Космонавтов дом 47, ст. метро «Московская».	2-3 декада октября 2022 г октябрь: 15, 22, 30	13.00 14.30 17.00	10
<b>РЕЗЕРВНЫЕ ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОСМОТРА</b>					
2	ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	Легкоатлетический стадион проспект Космонавтов дом 47, ст. метро «Московская».	26-27 ноября 2022	По мере необходимости	

#### **4 Организация тестирования поступающих:**

4.1. Предварительная запись производится на сайте <http://sport2mosk.spb.ru/roditeljam/>, в разделе родителям «Форма электронной подачи документов на вакантные места ГБУ СШОР № 2 Московского района».

Дата и время регистрации, а также прохождения тестирования не влияют на принятие решения о зачислении. Онлайн запись осуществляется со вторника по субботу. При отсутствии возможности записаться онлайн, запись осуществляется непосредственно по указанным в п.п.2 адресам на **понедельник. Ежедневная пропускная способность**

- проспект Космонавтов дом 12 человек.

Всем поступающим необходимо зарегистрироваться на тестирование в период: сентября-октябрь.

4.2. Для прохождения тестирования поступающему необходимо явиться в назначенное время и место тестирования, предоставив:

- заполненное заявление (заявление представлено на сайте),
- заполненное согласие на обработку персональных данных (согласие представлено на сайте),
- копию свидетельства о рождении ребенка (на обратной стороне написать домашний адрес и контактный телефон, № СНИЛС).
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки (с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (Приказ Министерства Здравоохранения № 1144н от 23.10.2020 приложение 1 п 36, приложение 3 п 7)).

4.3. Для прохождения тестирования поступающим необходимо иметь спортивную форму для зала (спортивный костюм, футболка, носки, кроссовки).

- в раздевалке переодеться в спортивную форму.

4.4. Критерием принятия решения о зачислении, поступающего в учреждение на этап начальной подготовки, является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании.

Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в разделе 7.

4.5. При проведении тестирования возможно присутствие представителей Комитета по физической культуре и спорту.

4.6. Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии. Сводные протоколы утверждаются членами приемной комиссии, опубликовываются на сайте учреждения (<http://sport2mosk.spb.ru/>) и вывешиваются в вестибюле спортивных объектов: ул. Пулковская дом 11, ул. Авиационная д.13 срок до **28.12.2022.**

4.7. Начало занятий групп начальной подготовки 09.01.2023 г

#### **5. Порядок приема документов и зачисления, поступающих в учреждение:**

5.1. С 08 по 18 ноября с 10.00-18.00 в методический кабинет по адресу ул. Ленсовета дом 8, лит А., ст. м. «Московская», «Парк победы» согласно списку поступивших;

- *До подачи документов родителям необходимо ознакомиться с нормативными документами ГБУ СШОР № 2 Московского района: Уставом ГБУ СШОР № 2 Московского района, свидетельством о государственной регистрации ГБУ СШОР № 2 Московского района, правилами приема, порядком приема, другими документами регламентирующие организацию.*

- Зачисление спортсменов после подачи заявления и предоставления следующих документов:

**Перечень документов**, предоставляемых родителями детей, рекомендованных к зачислению по итогам отбора.

- ✓ документ (документы) поступающего, удостоверяющие личность, гражданство (паспорт (при наличии)) или свидетельство о рождении подлинник и ксерокопию;
- ✓ медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки (с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (Приказ Министерства Здравоохранения № 1144н от 23.10.2020 приложение 1 п 36, приложение 3 п 7)).
- ✓ полис обязательного медицинского страхования, действующий на территории РФ (сделать копию).
- ✓ фотографии поступающего, в количестве 4 шт. и формате 3x4.

Документы должны быть предоставлены в прозрачных пластиковых файлах-- родители/законные представители несовершеннолетних детей, успешно прошедших 1 этап, на собрании 10 декабря, заполняют список документов для зачисления в ГБУ СШОР № 2 Московского района по легкой атлетике.

5.2. Поступающие считаются зачисленными в учреждение с момента издания приказа о зачислении. Приказ о зачислении издается до 30 декабря 2021 г. на основании решения приемной комиссии и **при наличии всех** необходимых документов.

5.3. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора, учреждение объявляет дополнительный отбор. Дополнительный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные учреждением, в том же порядке, что и первоначальный отбор.

5.4. Кандидаты, не рекомендованные по результатам отбора к зачислению в ГБУ СШОР № 2 Московского района, могут забрать документы 13 декабря с 12.00 (и позднее).

5.5. Распределение по тренерам поступивших в начальную подготовку 1 года, время тренировки будет объявлено дополнительно.

#### **6. Подача и рассмотрение апелляции:**

6.1. Законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменное заявление на имя руководителя учреждения об апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора.

6.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи.

6.3. Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение 3 рабочих дней со дня принятия решения.

6.4. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

#### **7. Перечень тестов индивидуального отбора:**

##### **7.1. НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НП-1 года**

- **Возраст для зачисления в группы НП 10 -12 лет**
- Все двигательные задания (тесты) проводятся в спортивной одежде: (футболке (майке), шортах, кроссовках)
- Специальная разминка перед тестированием не проводится.
- Детям не разрешается выполнять пробные попытки, за исключением случаев, специально оговоренных в инструкции.
- Родители (законные представители) во время теста не присутствуют.

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя	см	не менее	
			130	125
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек	не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение

**1. «Прыжок в длину с места», в м.: от 1-5 баллов;**

Прыжок выполняется толчком двух ног с места, предоставляется две попытки, результат засчитывается по пяткам. Если приземление приходится не на пятки, то попытка засчитывается по крайней точке, которая находится ближе к стартовой линии. При подготовке к прыжку разрешается выполнять маховые движения руками.

В зачет идет лучший результат не менее 125 см – девочки, 130 см – мальчики.

**2. «Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 10 секунд»: от 1-5 баллов;**

Напрыгивание осуществляется двумя ногами с махом рук на центр платформы в одном темпе. Не допускается прыжок 1 ногой, шаг на платформу и с нее, прыжок с помощью рук, прыжок на край платформы, прыжки с длинными паузами более 5 сек. В зачет идет результат не менее 6 раз – девочки, 8 раз – мальчики

**3. «Подъем туловища» сгибание и разгибание туловища**

Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Взрослый прижимает ступни к полу. Подъем туловища до касания грудью бедер с возвратом в И.П. в течение 30 сек. Максимальное число раз подъем туловища и опускания туловища до касания лопатками пола. В зачет идет результат не менее 7 раз – девочки, 10 раз – мальчики

**4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»: от 1-5 баллов;**

Исходное положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Плечи, Туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем разгибая руки вернуться в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых судьей. В зачет идет результат не менее 5 раз – девочки, 10 раз – мальчики

**5. «Вис на согнутых руках»: от 1-5 баллов;**

Исходное положение вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок находится над перекладиной, не касаясь её. Оценивается: время удержания вися на согнутых руках до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже уровня хвата. В зачет идет результат не менее 4 сек. – девочки, 6 сек. – мальчики

6. «Наклон туловища вниз в положении стоя»: от 1-5 баллов.

Стоя на земле, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. Результат **Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) касание пола (земли) пальцами рук *отсутствует*
- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Тест-1: «Прыжок в длину с места»

баллы	0	1	2	3	4	5
Результат дев.	124 и менее	125	130	140	150	160 и более
Результат мал.	129 и менее	130	140	150	160	170 и более

Тест-2: «Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 10 секунд»

баллы	0	1	2	3	4	5
Результат дев.	5 и менее	6	7	8	9	10 и более
Результат мал.	7 и менее	8	9	10	11	12 и более

Тест-3: «Подъем туловища в течении 30 сек.»

баллы	0	1	2	3	4	5
Результат дев.	6 и менее	7-9	10 - 13	14 - 16	17-19	20 и более
Результат мал.	9 и менее	10-13	14-16	17-19	20-22	23 и более

Тест-4: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

баллы	0	1	2	3	4	5
Результат дев.	4 и менее	5	6-7	8-9	10-11	12 и более
Результат мал.	9 и менее	10	11-12	13-14	15-17	17 и более

Тест- 5: «Вис на согнутых руках»

баллы	0	1	2	3	4	5
Результат дев.	3 и менее	4,0-5,9	6,0-7,9	8,0-8,9	9,0-9,9	10,0 и более
Результат мал.	5 и менее	6,0-6,9	7,0-7,9	8,0-9,9	10,0-10,9	11,0 и более

Тест 6: «Наклон вперед из положения стоя»

баллы	0	1	2	3	4	5
Результат мал/дев	отсутствие фиксации результата в течении 2 сек	2 сек касание пола кончиками пальцев	2 сек Касание пальцами пола	2 сек Касания пальцами, частично ладонями	2 сек не полное касание ладонями рук	2 сек Полное касание ладонями рук