

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ  
(МАУ СШОР по греко-римской борьбе)

ПРИНЯТО:

Педагогический совет  
МАОУ ДО СДЮСШОР  
по греко-римской борьбе  
Протокол № 8  
от «28» марта 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШОР  
по греко-римской борьбе  
С.Н. Чеботарев  
Приказ № 45/1-0  
от «01» апреля 2019 г.



**Положение об особенностях проведения индивидуального отбора (набора)  
в МАУ СШОР по греко-римской борьбе**

Екатеринбург, 2019

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение об особенностях проведения индивидуального отбора (набора) поступающих на программы спортивной/предспортивной подготовки по греко-римской борьбе регулирует проведение индивидуального отбора (набора) поступающих в Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе» (далее СШОР).

1.2. Положение об особенностях проведения набора (индивидуального отбора) поступающих основывается на положении Конституции РФ, Устава МАУ СШОР по греко-римской борьбе, Положении о порядке приема поступающих для прохождения спортивной / предспортивной подготовки в МАУ СШОР по греко-римской борьбе, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» от 27 марта 2013г. № 145 и Базовыми требованиями по предспортивной подготовке.

## **2. Общие указания**

2.1. К индивидуальному отбору допускаются граждане, предоставившие документы, определенные положением о Порядке приема поступающих для прохождения спортивной / предспортивной подготовки в МАУ СШОР по греко-римской борьбе.

2.2. Индивидуальный отбор поступающих в СШОР проводит приемная комиссия согласно Положению о приемной комиссии МАУ СШОР по греко-римской борьбе в сроки, установленные Графиком работы приемной комиссии.

2.3. Проведение индивидуального отбора (набора) поступающих проводится в один день в формате, предусмотренном СШОР.

2.4. Практический этап состоит из выполнения контрольных упражнений по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

2.5. Форма одежды поступающих для прохождения отбора спортивная, не стесняющая движений, наличие сменной обуви обязательно.

2.6. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора СШОР.

2.7. Условия и способы выполнения контрольных упражнений определяются приемной комиссией и проводятся в соответствии с общепринятой методикой их проведения.

2.8. Поступающие, которые не смогли явиться в день проведения индивидуального отбора поступающих по уважительным причинам (болезнь и другие непредвиденные факторы, подтвержденные документально) по решению приемной комиссии СШОР допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных графиком проведения индивидуального отбора поступающих.

2.9. Поступающие, не явившиеся на проведение индивидуального отбора поступающих без уважительных причин выбывают из конкурса. Повторное участие в соответствующем наборе (индивидуальном отборе) не разрешается.

## **3. Организационно-методические указания по проведению набора (индивидуального отбора) поступающих**

3.1. Приемная комиссия уведомляет заявителя о сроках прохождения процедуры индивидуального отбора (в зависимости от выбранного заявителем способа

информирования) в течении пяти рабочих дней с даты получения документов, но не позднее трех рабочих дней до даты проведения индивидуального отбора.

3.2. Индивидуальный отбор на программы спортивной/предспортивной подготовки состоит из выполнения контрольных упражнений по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Нормативные общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	бег на 30 м (не более 5,8 с)
	бег 60м (не более 9,8 с)
Выносливость	бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	вис на согнутых руках (не менее 2 с)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе предспортивной подготовки**

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	бег на 30 м (не более 5,6 с)
	бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
	подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)

Сила	сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**Нормативные общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	бег на 30 м (не более 5,4 с)
	бег 60 м (не более 9,4 с)
	бег 100 м (не более 14,4 с)
Выносливость	бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
Сила	подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	тройной прыжок с места (не менее 3 м)
	подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390%)
Спортивный разряд КМС	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

#### **4. Критерии оценивания вступительного испытания**

4.1. Критерием для зачисления в СШОР является выполнение нормативов в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» от 27 марта 2013г. №145 и Базовыми требованиями по предспортивной подготовке. Выполнение контрольных упражнений фиксируется в Протоколе, который подписывают члены приемной комиссии.

4.2. СШОР может дополнительно принимать во внимание индивидуальные особенности занимающихся на основе Приложения №4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» от 27 марта 2013г. №145 (по решению приемной комиссии)

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:  
3- значительное влияние;  
2-среднее влияние;  
1-незначительное влияние.

#### **5. Результаты индивидуального отбора**

5.1. Результаты отбора объявляются не позднее 3 рабочих дней после проведения отбора. Вывешивается пофамильный список-рейтинг с указанием оценок, полученных каждым поступающим.

5.2. Результаты заносятся в список-рейтинг по убыванию: от поступающих, набравших наибольшее количество баллов к поступающим с наименьшими результатами.

5.3. Список-рейтинг размещается на информационном стенде и на официальном сайте СШОР в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства РФ в области персональных данных.

5.4. Приемной комиссией СШОР предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные СШОР сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

#### **6. Заключительное положение**

6.1. Настоящее положение вступает в силу с момента утверждения приказом директора СШОР.