

**Система оценок (отметок, баллов,
показателей в единицах измерения), применяемой при проведении
индивидуального отбора поступающих
по каждой дополнительной предпрофессиональной программе
МУДО ДЮСШ «РИТМ» на 2022 – 2023 уч. год.**

Индивидуальный отбор поступающих по
**Дополнительной предпрофессиональной программе в области
физической культуры и спорта «Плавание»** проводится в соответствии с:
-контрольно-переводными нормативами по общей физической и
специальной физической подготовке

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной
физической подготовке для групп базового уровня сложности
(1,2,3 года обучения)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Бросок набивного мяча 1кг	«5»	3,8	4,0	4,0	3,3	3,5	3,5
	«4»	3,5	3,8	3,8	3,0	3,3	3,3
	«3»	3,2	3,5	3,5	2,8	3,0	3,0
Челночный бег 3x10м	«5»	10,0	9,5	9,5	10,5	10,0	10,0
	«4»	10,5	10,0	10,0	10,8	10,3	10,3
	«3»	10,8	10,3	10,3	11,0	10,5	10,5
Выкрут прямых рук вперед-назад	«3»	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно
Наклон вперед стоя на возвышении	«3»	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно
100 метров комплексным плаванием	«3»	Выполнить технически правильно		-	Выполнить технически правильно		
200м(комплексное плавание)	«3»	--	Выполнить технически правильно	Экспертная оценка техники плавания стартов и поворотов	-	Выполнить технически правильно	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов

Наклон вперед стоя на возвышении	«3»	Выполнить технички Правильно	Выполнить технички Правильно	Выполнить технички Правильно	Выполнить технически Правильно	Выполнить технически Правильно	Выполнить технически Правильно	Выполнить технически Правильно	Выполнить технически Правильно	Выполнить технически Правильно	
200 м комплексного плавания, сек	«3»	Без учета	3.3 0.0 0	3.0 5.0 0	2.4 5.0 0	2.25,0	Без учета времени	3.55. 0	3.26. 0	3.0 0.0	2.35.0
800м кролем на груди, сек	«3»	Без учета	14. 30. 00	12. 28. 00	11. 06, 0	10.13,0	Без учета	16.0 4.0	13.1 9.0	11. 46. 0	11.00.0
Спортивный разряд на избранной дистанции	«3»	Юношес	1ю -III	3-II	II-I	I	Юношеские разряды	1ю-3	3-2	II-I	I
Минимальное количество баллов для перевода учащихся на следующий период (год) обучения.	-	21	21	21	21	18	21	21	21	21	18

Учащимся в группах базового уровня сложности 4.5.6 года обучения необходимо выполнить 4 контрольных упражнения по общей и специальной физической подготовке и проплыть 200 метров комплексным плаванием, 800метров кролем на груди. Основанием для перевода учащихся на этап (периоды) углубленного уровня сложности 4 года обучения является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение контрольных требований по СФП;
- выполнение контрольных требований по ТП;
- выполнение спортивных разрядов.

Индивидуальный отбор поступающих по **Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки»**

проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности 1,2, 3 года обучения

№	Контрольное упражнение	Баллы	мальчики			девочки		
			Год обучения					
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Бег 30м., сек.	«5»	6.4	5.9	5.4	6.9	6.4	5.9
		«4»	6.5	6.0	5.6	7.0	6.6	6.1
		«3»	6.6	6.2	5.7	7.2	6.8	6.3
2	Прыжок в длину места на 2-х ногах, см.	«5»	125	145	170	120	135	160
		«4»	120	140	160	110	130	150
		«3»	115	135	150	100	125	140
3	Сгибание и разгибание в упоре лёжа (девочки и гимнаст. скамейки), подтягивание (мальчики), раз.	«5»	3	5	8	5	10	15
		«4»	2	4	7	4	8	13
		«3»	1	3	6	3	6	11
4	Бег, классический стиль, 1км., мин.	«5»			7.30			8.30
		«4»			8.30			9.30
		«3»			9.30			9.50

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися групп базового уровня сложности 1,2 года обучения – 9 баллов, учащимися групп **базового уровня сложности** 3 года обучения – 12 баллов.

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности 4-5 года обучения

Контрольные упражнения	Баллы	Девушки		Юноши	
		Год обучения			
		4-й	5-й	4-й	5-й
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки (от гимнастической скамейки), подтягивание – юноши, раз.	»	10	12	15-19	20-24
	»	9	11	10-14	15-19
	»	8	10	8-9	10-14

Бег 60м, с (девушки) Бег 100м, с (юноши)	»	15,3	14,6	10,8	10,4
	»	15,6	15,0	11,1	10,7
	»	15,9	15,3	11,4	11,0
Бег 800м, мин. с (девушки) Бег 1000м, мин. с (юноши)	»	3.45,0	3,25,0	3.35,0	3.20,0
	»	4.05,0	3.50,0	3.50,0	3.40,0
	»	4.25,0	4.15,0	4.15,0	4.05,0
Кросс 2км, мин. с. (девушки) Кросс 3км, мин. с. (юноши)	»		12.00,0		9.50,0
	»		13.00,0		10.20,0
	»		14.00,0		10.40,0
Лыжи, классический стиль 3 км (девушки) Лыжи, классический стиль 5 км (юноши)	»	21.00,0	20.00,0	15.20,0	14.48,7
	»	25.38,5	22.20,2	16.53,8	15.20,0
	»	29.34,3	25.38,5	19.21,9	16.53,8
Лыжи, свободный стиль, 3 км (девушки) Лыжи, свободный стиль, 5 км (юноши)	»	20.00,0	19.00,0	14.30,0	13.30,0
	»	25.38,9	22.00,0	15.50,0	14.50,0
	»	29.56,2	25.38,9	14.50,0	15.50,0
Техническое мастерство		бязательная техническая программа		бязательная техническая программа	

**Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися групп базового уровня сложности
4 года обучения – 15 баллов; 5 года обучения – 18 баллов.**

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня сложности 6 года обучения и углубленного уровня сложности 1,2 года обучения**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1-й	1-й	2-й	6-й	1-й	2-й
Прыжок в длину с места на 2-х ногах, см	«5»	216	228	240	191	200	208
	«4»	200	215	225	180	190	200
	«3»	185	200	210	170	180	190
Гибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки (от пола). Подтягивание – юноши, раз.	«5»	15	18	20	25-29	30-35	36-40
	«4»	13	16	19	20-24	25-29	30-35
	«3»	12	15	18	15-20	21-25	26-30
Бег 60м, с (девушки) Бег 100м, с (юноши)	«5»	14,1	13,5	13,2	10,0	9,5	9,0
	«4»	14,4	14,8	13,5	10,3	9,7	9,3
	«3»	14,7	14,1	13,8	10,6	10,0	9,5
Бег 800м, мин. с (девушки) Бег 1000м, мин. с (юноши)	«5»	3.00,0	2.54,0	2.50,0	3.05,0	2.50,0	2.40,0
	«4»	3.25,0	3.20,0	3.15,0	3.20,0	3.05,0	2.50,0
	«3»	3.50,0	3.45,0	3.40,0	3.40,0	3.20,0	3.05,0
Кросс 2км, мин. с. (девушки) Кросс 3км, мин. с. (юноши)	«5»	11.20,0	10.45,0	10.20,0	9.15,0	8.45,0	8.20,0
	«4»	11.45,0	11.10,0	10.45,0	9.30,0	9.10,0	8.45,0
	«3»	12.20,0	11.50,0	11.25,0	10.00,0	9.30,0	9.05,0
Лыжи, классический стиль 3 км (девушки) Лыжи, классический стиль 5 км (юноши)	«5»	19.37,3			13.05,6		
	«4»	21.00,0			14.48,7		
	«3»	22.20,2			15.20,0		
Лыжи, классический стиль, 5 км (девушки) Лыжи, классический стиль, 10 км (юноши)	«5»	41.12,0	36.24,5	32.35,9		19.58,2	17.59,6
	«4»	44.12,0	41.12,0	36.24,5		22.25,6	19.58,2
	«3»	46.20,0	40.20,0	39.12,0		25.27,8	22.25,6

Лыжи, свободный стиль, 3 км (девушки)	«5»	19.12,7			12.43,4		
Лыжи, свободный стиль, 5 км (юноши)	«4»	20.38,9			14.33,9		
	«3»	22.00,0			16.50,5		
Лыжи, свободный стиль, 5 км (девушки)	«5»		35.00,9	31.07,4		19.05,4	17.03,4
Лыжи, свободный стиль, 10 км (юноши)	«4»		39.57,6	35.00,9		21.39,0	19.05,4
	«3»		43.13,5	39.57,6		22.30,0	21.39,0
Техническое мастерство			язательная техническая программа			язательная техническая программа	

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися – 24 балла.

Индивидуальный отбор поступающих по
Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта

«Легкая атлетика» проводится в соответствии с:

-контрольно-переводными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности (1,2,3,4 года обучения)

Контрольные упражнения	Балл	Мальчики				Девочки			
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Бег на короткие дистанции, барьерный бег									
Челночный бег 3x10м	3	10,0	8,7	8,4	8,1	10,5	10,3	8,7	8,4
	2	10,5	9,8	9,1	8,7	10,8	10,5	9,8	9,1
	1	10,8	10,2	9,9	9,0	11,0	10,8	10,3	9,9
Прыжки ч/з скакалку 30с	3	32	36	40	45	36	40	45	50
	2	30	34	38	42	34	38	42	45
	1	28	32	36	40	32	36	40	40
Прыжок в длину с места, см	3	140	150	160	170	130	140	150	160
	2	135	145	155	165	125	135	145	155
	1	130	140	150	160	120	130	140	150
Бег на средние дистанции									
Челночный бег 10м x3, с	3	10,3	9,0	8,7	8,4	10,5	10,3	9,0	8,7
	2	10,5	9,8	9,6	9,1	10,8	10,5	9,5	9,3
	1	10,8	10,2	10,0	9,9	11,0	10,8	10,3	10,0
Прыжки ч/з скакалку 30с	3	30	32	36	40	32	36	40	45
	2	27	30	34	38	30	34	38	42
	1	22	28	32	36	28	32	36	40
Прыжок в длину с места, см	3	130	140	150	160	120	130	140	150
	2	125	135	145	155	115	125	135	145
	1	120	130	140	150	110	120	130	140
Прыжки									
Челночный бег 3x10м	3	10,2	9,0	8,6	8,3	10,5	10,2	9,0	8,6
	2	10,3	9,5	9,2	8,9	10,8	10,3	9,5	9,2
	1	10,5	10,0	9,9	9,2	11,0	10,5	10,0	9,9

Прыжок в длину с места	3	150	160	170	180	140	150	160	170
	2	145	155	165	175	135	145	155	165
	1	140	150	160	170	130	140	150	160
Прыжки ч/з скакалку 30 с	3	32	36	40	45	36	40	45	50
	2	30	34	38	42	34	38	42	47
	1	28	32	36	40	32	36	40	43

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места в группах базового уровня сложности 1-2 года обучения, набрав сумму 3 баллов, 3-4 года обучения – 4 балла.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке групп базового 5,6 и углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения.

1

Контрольные упражнения	Оценка	Годы обучения											
		Юноши						Девушки					
		Базовый уровень		Углубленный				Базовый уровень		Углубленный			
		5-й	6-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й	3-й	4-й
		Бег на короткие дистанции, барьерный бег											
Бег 60м с высокого старта, с	3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	7,9	10,0	9,8	9,6	9,3	9,1	8,9
	2	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,2	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,2
	1	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	10,6	10,4	10,1	9,9	9,7	9,5
Бег 150м, с	3	25,0	24,9	24,7	24,5	24,3	24,1	27,5	27,2	27,0	26,8	26,6	26,4
	2	25,3	25,0	24,9	24,8	24,7	24,5	28,0	27,7	27,5	27,0	26,8	26,6
	1	25,8	25,5	25,3	25,1	24,9	24,7	28,5	28,0	27,7	27,4	27,2	27,0
Прыжок в длину с места, см	3	180	190	200	205	210	215	165	170	175	180	185	190
	2	175	185	195	200	205	210	160	165	170	175	180	185
	1	170	180	190	195	200	205	155	160	165	170	175	180
		Бег на средние дистанции											
Бег на 60м с высокого старта, с	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	10,2	10,0	9,8	9,6	9,3	9,1
	2	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
	1	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7	10,8	10,6	10,4	10,1	9,9	9,7
Бег 500м, с	3	1,41	1,39	1,35	1,31	1,27	1,23	1,55	1,53	1,48	1,43	1,38	1,33
	2	1,43	1,41	1,37	1,33	1,29	1,26	1,58	1,55	1,51	1,47	1,40	1,35
	1	1,47	1,44	1,40	1,36	1,32	1,28	2,02	2,00	1,55	1,50	1,44	1,40
Прыжок в длину с места, см	3	170	180	190	200	205	210	160	165	170	175	180	185
	2	165	175	185	195	200	205	155	160	165	170	175	180
	1	160	170	180	190	195	200	150	155	160	165	170	175

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места в группах базового уровня сложности 5-6 года обучения, набрав сумму 5 баллов, в группах углубленного уровня сложности 1-4 года обучения – 6 баллов.

Индивидуальный отбор поступающих по
Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта

«Баскетбол» проводится в соответствии с:

-контрольно-переводными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке (*таблицы №6, 7*).

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-го года обучения.

Таблица 15

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	125	130
	Девочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	14	18	22
	Девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчики	5,9	5,6	5,3
	Девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., поподания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Таблица 16.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу базового уровня сложности 2,3-го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	135	150
	Девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	11	18	25
	Девочки	9	16	23
Бег 20 м., с	Мальчики	5,5	5,0	4,5
	Девочки		5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	100	110	120
	Девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,25	1,20	1,15
	Девочки	1,40	1,30	1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	13,0	12,0	11,5

	Девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	16,5	16,0	15,5
	Девочки	17,2	16,5	16,0
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	15,9	15,2	15,0
	Девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	Девочки	10	15	20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 4,5,6-го года обучения.

Таблица №17.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)								
		«3» балла			«4» балла			«5» баллов		
		4	5	6	4	5	6	4	5	6
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>										
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4,2.	4,0	4,2	3,8.	3,7.	4,0	3,6.	3,5.
	Девочки	4,7	4,6.	4,5.	4,5	4,3.	4,2.	4,3	4,1.	4,0.
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11,0.	10,6	11,0	10,7.	10,3	10,7	10,2.	10,0.
	Девочки	11,7	11,5.	11,0	11,2	11,2.	10,7.	11,0	10,5.	10,3.
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14,6.	14,4.	14,6	14,0.	13,8.	14,0	13,7.	13,4.
	Девочки	15,8	15,5.	15,2.	15,5	15,0.	14,6.	15,0	14,2.	14,0.
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14,8	14,5.	14,2	14,5	14,0.	13,5.	14,0	13,5.	12,9.
	Девочки	15,3	14,9.	14,5.	14,9	14,3.	13,7.	14,3	13,8.	13,5.
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170
Бег 600 м.	Мальчики	2,40,0	2,28,7.	2,18,4.	2,24,8	2,15,2.	2,06,6.	2,10,1	2,05,0.	2,00,8.
	Девочки	2,51,0	2,40,6.	2,34,1.	2,40,5	2,30,4.	2,20,7.	2,28,3	2,20,0.	2,12,7.

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.