

Утверждено
Приказом директора
Приозерской спортивной школы «Корела»
от 07.04.2025 года № 22ЛС

**Правила приема и нормативы общей физической и
специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки поступающих на освоение дополнительных
образовательных программ спортивной подготовки (по виду
спорта) в Приозерскую спортивную школу «Корела»
на 2025/26 учебно-тренировочный год**

Приозерская спортивная школа «Корела» в новом 2025/26 учебно-тренировочном году приглашает детей и подростков на освоение дополнительных образовательных программам спортивной подготовки по видам спорта:

- футбол
- городской спорт
- дзюдо
- спортивная борьба (вольная борьба)
- тяжелая атлетика
- стрельба из лука
- плавание

Уважаемые поступающие и их родители (законные представители) перед тем как подать документы в приемную комиссию в Приозерскую спортивную школу «Корела»:

1. Ознакомьтесь с Уставом, локальными нормативными актами, регламентирующими организацию учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на сайте Приозерской спортивной школы «Корела» <https://sportprioz.ru>

2. Выберите дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, которую Вы хотели бы освоить.

3. Ознакомьтесь с Правилами приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Приозерскую спортивную школу «Корела».

4. Подготовьте необходимые документы для подачи их в приемную комиссию (пункт 12, 15 Правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки)

Приемная комиссия начинает прием документов с 16 июня по 15 августа 2025 год.

Комиссия работает ежедневно, кроме субботы и воскресенья с 10.00 до 17.00, перерыв на обед 13.00-14.00ч.

Апелляционная комиссия работает в это же самое время по мере необходимости по адресу: г. Приозерск, ул. Маяковского, д. 25, т. 35-585)

Сроки проведения индивидуального отбора (тестирование) – 25 по 29 августа 2025 года, дополнительный отбор (при наличии вакантных мест) – 27 сентября 2025 года, 25 октября 2025 года, 29 ноября 2025 года, 27 декабря 2025 года с 14.00 по адресу: г. Приозерск, ул. Маяковского, д. 25.

5. Ознакомьтесь с правилами подачи и рассмотрения апелляций по результатам индивидуального отбора (Положении об апелляционной комиссии).

Сроки зачисления поступающих в Приозерскую спортивную школу «Корела» – через три рабочих дня после проведения индивидуального отбора.

Таблица вакантных мест для поступления по видам спорта:

Наименование программы спортивной подготовки	Сроки проведения индивидуального отбора поступающих	Формы отбора поступающих	Возраст для зачисления в группы (лет)	Система оценок применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих	Условия допуска к индивидуальному отбору для поступающих	Количество вакантных мест для приема поступающих
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – футбол	22 августа 2025 года	Индивидуальный отбор*	Не менее 7 лет на этап начальной подготовки	Выполнил/ не выполнил	Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям)	<u>Начальная подготовка:</u> г. Приозерск (2018 г.р.) – 20 мест, п. Суходолье (2018 г.р.) – 20 мест, г. Приозерск (2013 г.р.) – 5 мест
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – городошный спорт	25 августа 2025 года	Индивидуальный отбор*	Не менее 7 лет на этап начальной подготовки	Выполнил/ не выполнил	Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям)	<u>Начальная подготовка:</u> г. Приозерск – 10 мест пос. Плодовое – 5 мест
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта - дзюдо	27 августа 2025 года	Индивидуальный отбор*	Не менее 7 лет на этап начальной подготовки	Выполнил/ не выполнил	Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям)	<u>Начальная подготовка:</u> г. Приозерск – 20 мест
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – спортивная борьба (вольная борьба)	25-29 августа 2025 года	Индивидуальный отбор*	Не менее 7 лет на этап начальной подготовки	Выполнил/ не выполнил	Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям)	г. Приозерск – 20 мест
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по	28 августа 2025 года	Индивидуальный отбор*	Не менее 9 лет на этап начальной подготовки	Выполнил/ не выполнил	Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям)	<u>Начальная подготовка:</u> г. Приозерск – 10 мест <u>Начальная подготовка:</u>

виду спорта – тяжелая атлетика						п. Суходолье – 10 мест
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта - стрельба из лука	29 августа 2025 года	Индивидуальный отбор*	Не менее 10 лет на этап начальной подготовки	Выполнил/ не выполнил	Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям)	<u>Начальная подготовка:</u> г. Приозерск 20 мест
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта - плавание	29 августа 2025 года	Индивидуальный отбор**	Не менее 7 лет на этап начальной подготовки	Выполнил/ не выполнил	Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям)	<u>Начальная подготовка:</u> г. Приозерск (2018 г.р.) – 20 мест

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступления и зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта:

1. ФУТБОЛ:

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	сек	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	сек	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	сек	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,50
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	сек	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	сек	Не более		Не более	
			-	-	11,6	11,8
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105
4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	сек	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5х6 м	сек	Не более		Не более	
			12,4	12,6	12,2	12,4
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105

2. ПЛАВАНИЕ:

Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (девушки)

Контрольные упражнения	Нормативы для зачисления в НП-1	Нормативы для зачисления в НП-2	КПН УТЭ-1	КПН УТЭ-2	КПН УТЭ-3	КПН УТЭ-4	КПН УТЭ-5	
Возраст	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	
Нормативы ОФП и СФП								
Бег (с;мин.;с)	30м -7,1	30м-6,8	1000м-6,20	1000м-6,15	1000м-6,10	1000м-6,05	1000м-6,0	
Бег челночный 3*10м (сек.)	10,6	10,3	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	
Бросок мяча стоя 1кг	3	3,5	4	4,8	6	7	7	
Прыжок в длину с места (см)	105	110	135	140	150	160	170	
Наклон вниз с тумбы	3	5	6	7	9	10	11	
Отжимание	4	5	7	8	9	11	13	
Выкрут (кол-во раз)		ширина хвата 50 см	ширина хвата 60 см					
		1	3	3	3	5	5	5
Техническая и плавательная подготовка								
Плавание	-							
50м н/сп	-	б/вр техника						
25м в/ст	-	б/вр техника						
100м к/пл	-	представление о техн. исполнении	+					
200м к/пл	-			+	+			
200м в/ст			+					
400 м в/ст	-			+				
800м в/ст	-				+	+		

Спортивная квалификация на основной дистанции	-	3 ю -9 лет	1ю - 2ю*	3- 1ю*	3	2	1-2*
* - на конец года норматив должен быть перевыполнен на 80%							
+ - пройти всю дистанцию технически правильно (учтывается динамика результата)							

Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (юноши)

Контрольные упражнения	Нормативы для зачисления в НП-1	Нормативы для зачисления в НП-2	КПН УТЭ-1	КПН УТЭ-2	КПН УТЭ-3	КПН УТЭ-4	КПН УТЭ-5	
Возраст	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	
Нормативы ОФП и СФП								
Бег (с;мин.;с)	30м -6,9	30м-6,5	1000м-5,50	1000м-5,45	1000м-5,40	1000м-5,35	1000м-5,30	
Бег челночный 3*10м (сек.)	10,1	9,8	9,3	9	8,5	8,3	8,2	
Бросок мяча стоя 1кг	3,5	4	4,3	5	7	8	8,5	
Прыжок в длину с места (см)	110	120	150	160	170	180	190	
Наклон вниз с тумбы	1	4	5	6	7	8	9	
Отжимание	7	10	13	15	17	19	21	
Выкрут (кол-во раз)	ширина хвата 50 см		ширина хвата 60 см					
	1	3	3	3	5	5	5	
Техническая и плавательная подготовка								
Плавание	-							
50м н/сп	-	б/вр техника						
25м в/ст	-	б/вр техника						
100м к/пл	-	представление о техн. исполнении	+					
200м к/пл	-			+	+	+		

200м в/ст			+				
400 м в/ст	-			+			
800м в/ст	-				+	+	
Спортивная квалификация на основной дистанции	-	3 ю -9 лет	1ю - 2ю*	3- 1ю*	3	2	1-2*

* - на конец года норматив должен быть перевыполнен на 80%

+ - пройти всю дистанцию технически правильно (учитывается динамика результата)

3. ДЗЮДО:

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не менее	
			11.0	11.4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не менее	
			10.6	11.2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не менее	
			10.4	11.0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6

7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3 х 10 м	сек	не менее	
			10.2	10.8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

4. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА:

пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
3. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+ 2	+ 3	+ 4	+ 5
4. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек в низком седе)	количество раз	не менее			
			-	-	1	1

5. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА:

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояссе. Фиксация положения	сек	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

6. СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА:

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
2.2.	Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	сек	не менее			
			50		40	

7. ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ:

пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более			
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			6	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более			
			7.10	7.10	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1 м, на высоте 1м. Дистанция – 6 м. Даётся 5 попыток	количество попаданий	не менее			
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание набивного мяча весом 1кг одной рукой через сторону. Даётся 3 попытки	м	не менее			
			6	6	5	
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 4 м. Даётся 5 попыток	количество раз	не менее			
			3		3	
2.3	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см(обруч) с расстояния 4 м. Даётся 5 попыток	количество раз	не менее			
			3		3	

*- Для зачисления поступающего на освоение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта необходимо выполнить зачетные требования (нормативы) на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта