



Приложение 1

Утверждаю

Приказ МБУДО СШ «Турист»

от 22.05.2023 года № 99

А.В. Дегтяренко

«Турист»

Форма и содержание отбора поступающих

(требования к поступающим в МБУДО СШ «Турист» на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки)

1. Прием обучающихся на 1 год обучения и последующие годы обучения проводится в возрасте указанными в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта спортивное ориентирование, спортивный туризм, полиатлон.

2. Прием в МБУДО СШ «Турист» осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих. Основной формой индивидуального отбора детей по каждой реализуемой программе является тестирование, в ходе которого проверяются физические, психологические способности и двигательные умения поступающих, а также уровень спортивной квалификации поступающих на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Установленные требования к поступающим и система оценок гарантируют зачисление обучающихся, обладающих физическими, психологическими способностями и двигательными умениями, имеющих уровень спортивной квалификации необходимыми для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Тесты для проведения индивидуального отбора поступающих по видам спорта - спортивное ориентирование, спортивный туризм, полиатлон

(для индивидуального отбора поступающих на обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «спортивное ориентирование», «спортивный туризм», «полиатлон»)

Цель: выявление у поступающих психологических способностей

Тест

для индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Ф.И. поступающего _____

_____ (число, месяц, год рождения)

Дата выполнения задания _____ (число, месяц, год)

Упражнение 1 (см. Приложение)

Методика выполнения: картинка выдается перед началом выполнения упражнения, посмотрите на картинку в течение 30 секунд.

Картинку переворачиваем лицевой стороной вниз и отвечаем на вопросы

Оценка выполнения: 3 правильных ответов – 3 балла, 2 правильных ответов – 2 балла,

1 правильных ответов – 1 балл

Оценка за задание: _____

Упражнение 2 (см. Приложение)

Сколько слов спрягано в тексте?

Методика выполнения: текст выдается перед началом выполнения упражнения, следя глазами по тексту, без помощи ручки или карандаша, начиная с первой строчки, называть слова, которые спряганы в тексте.

Оценка за задание: _____

Упражнение 3 (см. Приложение)

Для диагностики уровня развития зрительной памяти и уровня развития восприятия.

Методика выполнения: время предъявления строки - 10 секунд. Постарайся как можно лучше запомнить, затем по памяти воспроизвести предъявленные фигуры, сохраняя порядок следования.

Бланк для ответа							
------------------------	--	--	--	--	--	--	--

ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ:

Как правильный ответ считается только правильно названная фигура, обязательно по порядку и на своем месте.

Оценка выполнения: 6 фигур – 3 балла, 4 фигур – 2 балла, 3 фигур – 1 балл

Оценка за задание: _____

Упражнение 4

Расстановка чисел. Упражнение предназначено для оценки произвольного внимания.

Методика выполнения: в течение 3 минут необходимо расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 16 клетках квадрата бланка.

Бланк для заполнения

Числа записываются построчно, никаких отметок в левом квадрате делать нельзя. Оценка производится по количеству правильно записанных чисел.

5	10	4	54
8	11	26	32
77	16	31	20
37	40	61	1

Оценка выполнения: 16 чисел – 3 балла, 12 чисел – 2 балла, 8 чисел – 1 балл

Оценка за задание: _____

Максимальное количество баллов за тест - 12

Высокий – 10 – 12 баллов,

средний 7 – 9 баллов;

низкий – 0 – 6 баллов.

Для прохождения на следующий этап тестирования необходимо набрать не менее – 7 баллов

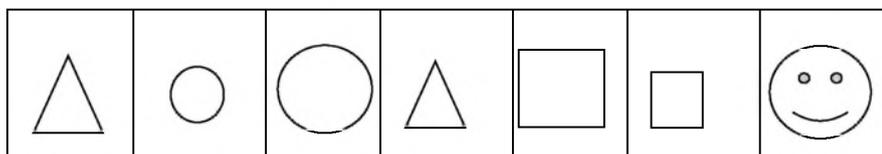


1. Сколько изображений животных в таблице и где они находятся?
2. Какие цифры есть в таблице?
3. Какие виды спорта изображены на картинках?

Приложение к упражнению 2

СПИКОБЛЩДСКАЗКАИРТФ
 ТПРОАИЫЗМИИМСПОРТ
 ЖШУЛЕСМИРУЪЦСЛМОЕС
 МИКЮФЕКМПАСИРЩБА

Приложение к упражнению 3



**Тестирование физических (двигательных) способностей и умений
(для индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивное ориентирование»**

**Тест
по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления
обучающихся на начальный этап 1 года обучения по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивное ориентирование»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению (норматив до года обучения)	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			21	18

**Тест
по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления
обучающихся на начальный этап подготовки 2,3 годов обучения по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное
ориентирование»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению (норматив свыше года обучения)	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			20
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			27

по общей физической и специальной физической подготовке обучающихся и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (1,2 годов обучения) и (этап спортивной специализации (3,4,5 годов обучения) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению нормативов	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - 3ю,2ю,1ю		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – III, II, I.		

Тест
по общей физической и специальной физической подготовке обучающихся и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спортивное
ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	юноши/ юниоры/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

При выполнении нормативов по общей физической подготовки, специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации выставляется итоговая отметка зачтено/не зачтено.

На основании полученных результатов определяется уровень и рейтинг поступающих на обучение по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование».

**Тестирование физических (двигательных) способностей и умений
(для индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»-спортивная дисциплина «дистанция»**

Тест

**по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления
обучающихся на начальный этап 1 года обучения по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»-спортивная дисциплина «дистанция»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению (норматив до года обучения)	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3	6,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,30	6,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более 8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 сек. с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее 2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	15
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее 30	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10	7

Тест
по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления
обучающихся на начальный этап подготовки 2 года обучения по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивный туризм»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению (норматив свыше года обучения)	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 сек. с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			35	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12

Тест

по общей физической и специальной физической подготовке обучающихся и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (1,2 годов обучения) и (этап спортивной специализации (3,4,5 годов обучения) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»-дисциплина «дистанция»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению нормативов	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.8	11.2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	9.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.4.	Челночный бег 3x10 м		не более	
			10.5	11.2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - 3ю,2ю,1ю		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – III, II, I.		

Тест
по общей физической и специальной физической подготовке обучающихся и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спортивный
туризм»-дисциплина «дистанция»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.8	11.2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	11.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.6	8.2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

При выполнении нормативов по общей физической подготовки, специальной физической подготовки, уровня спортивной квалификации выставляется итоговая отметка зачтено/не зачтено.

На основании полученных результатов определяется уровень и рейтинг поступающих на обучение по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

**Тестирование физических (двигательных) способностей и умений
(для индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Полиатлон»-спортивная дисциплина 3-борье с лыжной гонкой**

Тест

**по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления
обучающихся на начальный этап (1,2 годов) обучения по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«Полиатлон» - спортивная дисциплина 3-борье с лыжной гонкой**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению (норматив до года обучения)	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6.	6.4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9.6	9.9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	количество раз	не менее	
			13	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.35	2.50

Тест
по общей физической и специальной физической подготовке обучающихся и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-
тренировочный этап (1,2 годов обучения) и (этап спортивной специализации (3,4
годов обучения) по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «Полиатлон» -
спортивная дисциплина 3-борье с лыжной гонкой

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Требования к выполнению нормативов	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.4	10.9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7	9.1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
2.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - 3ю,2ю,1ю		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – III, II, I.		

Тест
по общей физической и специальной физической подготовке обучающихся и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Полиатлон»-
спортивная дисциплина-3-борье с лыжной гонкой

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	175
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
1.8.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	19.30
2.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

При выполнении нормативов по общей физической подготовки, специальной физической подготовки, уровня спортивной квалификации выставляется итоговая отметка зачтено/не зачтено.

На основании полученных результатов определяется уровень и рейтинг поступающих на обучение по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон».