

**Правила приема
для прохождения спортивной подготовки
в МБУДО «Всеволожская спортивная школа»
СП КУЗЬМОЛОВСКОЕ**

Условия приема:

Программа спортивной подготовки «БАСКЕТБОЛ»

Минимальный возраст зачисления с 8 лет

Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих-15

Программа спортивной подготовки «БИАТЛОН»

Минимальный возраст зачисления с 9 лет

Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих-15

Программа спортивной подготовки «САМБО»

Минимальный возраст зачисления с 7 лет

Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих-5

Программа спортивной подготовки «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Минимальный возраст зачисления с 7 лет

Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих-10

Программа спортивной подготовки «ФУТБОЛ»

Минимальный возраст зачисления с 7 лет

Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих-33

Программа спортивной подготовки «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Минимальный возраст зачисления с 6 лет

Этап спортивной подготовки Группа начальной подготовки

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих-8

Сроки приема документов (заявок на отбор)

с 01 августа по 10 сентября 2026г.

Приемная комиссия Кузьмоловского структурного подразделения принимает заявки на участие в индивидуальном отборе по электронной почте e-mail:

kuz_sport_school@mail.ru по следующей форме:

ФИО участника индивидуального отбора	Дата рождения	Вид спорта (отделение)	Разряд или норма (при наличии)	Наименование организации, в которой участник отбора занимался ранее	ФИО родителя, законного представителя	Контактный телефон
	С Уставом и локальными нормативными актами Учреждения ознакомлен(а) и согласен(а) (информация на сайте: http://vsev-sport.ru/документы/ . Согласен(а) на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего. С Положением о защите персональных данных в МБУДО «ВСШ» ознакомлен(а), права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.					

Консультации по телефону: **8 (81370)-38-383**
ежедневно с понедельника по пятницу с 10:00 до 15:00.

Место и время подачи документов на зачисление

Документы лиц, прошедших отбор для прохождения программ спортивной подготовки, необходимо предоставить с **01 по 10 сентября 2026года** в Кузьмоловское структурное подразделение МБУДО «Всеголовская спортивная школа»:
п. Кузьмоловский, ул. Спортивная1А
с понедельника по пятницу с 10.00 до 15.00

Сроки и форма индивидуального отбора

Сдача вступительного тестирования в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта в период:

с 28 августа по 08 сентября 2026года

По результатам обработки **заявок** на индивидуальный отбор лиц, планирующих прохождение спортивной подготовки, расписание проведения индивидуального отбора будет опубликовано на сайте не позднее - **01 сентября 2026г.**

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ МБУДО «Всеголовская спортивная школа»: НА СЕЗОН 2026-2027

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			ПО	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«САМБО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	И	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

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

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

№ п/п	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	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
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	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция -5 м)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно на одной ноге руки на поясе. Фиксация положения	с	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	

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«ФУТБОЛ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	и девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «пляжный футбол»						

1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	-	-	не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	-	-	не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футзал»						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал», «пляжный футбол»						
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	-	-	не более	
			-	-	3,00	3,20
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-	-	не более	
			-	-	8,60	8,80
3.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	-	-	не более	
			-	-	11,60	11,80
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-	-	не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона вперед в седе ноги вместе (5 счетов)	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стопами головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута, ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для лиц женского пола свыше года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа (6 лет)	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя (от 7 лет)	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь; «2» – не выполнен захват.

2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – расстояние от пола до бедра более 10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении – удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед углом, руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения

	и другой рукой		от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Срок зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки – 01 сентября 2026года

Документы для зачисления :

1. *Заявление от родителей поступающего*
2. *Договор о прохождении спортивной подготовки*
3. *Копия свидетельства о рождении ребенка.*
4. *Документ о регистрации ребенка (форма 9) или копия паспорта.*
5. *Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.*
6. *Медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта.*
7. *Копия СНИЛС;*
8. *Копия ОМС.*
9. *Фотография поступающего (3 штуки в формате 3х4 см).*
10. *Классификационная книжка (при наличии).*

Количество бюджетных мест (всего) на 2026 год – 86 мест

Количество вакантных бюджетных мест на 2026-2027 спортивный сезон
(01.09.2026-31.08.27)

БАСКЕТБОЛ-15

БИАТЛОН-15

САМБО-5

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА-8

ФУТБОЛ-33

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА-8

- на этап начальной подготовки- 86 (**обязательное тестирование**)

- на учебно-тренировочный этап-**0** (**обязательное тестирование**)