

**Правила приема
для прохождения спортивной подготовки
в МБУДО «Всеволожская спортивная школа»
СП ВСЕВОЛОЖСК 2026-2027**

Условия приема:

Программа спортивной подготовки	«ВОЛЕЙБОЛ» (девочки)
Минимальный возраст зачисления	с 8 лет
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	15
Программа спортивной подготовки	«БАСКЕТБОЛ»
Минимальный возраст зачисления	с 8 лет
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	24
Программа спортивной подготовки	«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
Минимальный возраст зачисления	с 6 лет
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	15
Программа спортивной подготовки	«ФУТБОЛ»
Минимальный возраст зачисления	с 7 лет
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	45
Программа спортивной подготовки	«ДЗЮДО»
Минимальный возраст зачисления	с 7 лет
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	12
Программа спортивной подготовки	«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
Минимальный возраст зачисления	с 7 лет
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	14 (занятия в пос Ново-Девяткино)
Программа спортивной подготовки	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Минимальный возраст зачисления	с 9 лет, 11 лет и старше
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	6
Программа спортивной подготовки	«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
Минимальный возраст зачисления	7 лет
Этап спортивной подготовки	Группа начальной подготовки
Количество вакантных бюджетных мест для поступающих	14
Программа спортивной подготовки	«ПЛАВАНИЕ»
Минимальный возраст зачисления	8 лет

Этап спортивной подготовкиГруппа начальной подготовки 2 года обучения

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **30**

Программа спортивной подготовки «ПЛАВАНИЕ»

Минимальный возраст зачисления 10 лет

Этап спортивной подготовкиГруппа спортивной специализации 1 года обучения

Количество вакантных бюджетных мест для поступающих **30**

Приемная комиссия Всеволожского структурного подразделения принимает заявки на участие в индивидуальном отборе по электронной почте

e-mail: vsevsportscoole@yandex.ru

с 2 августа по 02 сентября 2026г.

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 МБУ «ЦПСР» 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 **1.09 по 10 сентября 2026** года в структурное подразделение МБУ «ЦПСР» г. Всеволожска ул. Приютинская д.13

Сроки и форма индивидуального отбора

Сдача нормативов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта по расписанию в период

с 28 августа по 10 сентября 2026 года

По результатам обработки **заявок** на индивидуальный отбор лиц, планирующих прохождение спортивной подготовки, расписание проведения индивидуального отбора будет опубликовано на сайте не позднее **10 сентября 2026 г.** **Сроки зачисления поступающих**

Срок зачисления поступающих для прохождения спортивной подготовки – 10 сентября 2026 года

Документы для зачисления

1. *Заявление родителей поступающего, в том числе:*

- копия свидетельства о рождении ребенка.
- документ о регистрации ребенка (форма 9) или копия паспорта.
- **наличие медицинского допуска к занятиям избранным видом спорта;**
- справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- копия СНИЛС;
- копия ОМС.

2. Договор о прохождении спортивной подготовки.
3. Фотография поступающего (3 шт в формате 3х4 см).
4. Классификационная книжка (при наличии).

Количество бюджетных мест (всего) на 2026 год - 211

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

БАСКЕТБОЛ – 24

ВОЛЕЙБОЛ - 15

ДЗЮДО – 12

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 6

САМБО - 14

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА - 14

ФУТБОЛ – 45

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА – 15

ИТОГО: 145

-на все этапы спортивной подготовки—145 (обязательное тестирование);

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ
МБУДО «Всеволожская спортивная школа» НА СЕЗОН 2026-2027**

ВОЛЕЙБОЛ			
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта	Число попыток	девочки
		2	(не более 7,1 с.)
Координация	Челночный бег 5х6 м	2	(не более 12,5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	(не менее 105 см)
	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	3	(не менее 25 см)

БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	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

ФУТБОЛ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		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		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 технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	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)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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	
			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
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 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	

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

2. Для девочек свыше одного года обучения

2.1.	«Мост» из положения лежа	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	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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
-------	------------	----------------	----------

1. Для девочек до одного года обучения

1.1.	Фиксация наклона 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 стоп 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 и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

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.
2.5.	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 закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – 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.
------	--	------	---

ДЗЮДО

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			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 3×10 м	с	не более	
			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

№ п/п	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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Быстрота	мальчики	девочки	2	мальчики	девочки
	Бег 30 м	Бег 30 м		(не более 5,6 с.)	(не более 5,9 с.)
Координация	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	(не менее 35 раз)	(не менее 30 раз)
	Метание мяча для настольного тенниса	Метание мяча для настольного тенниса		(не менее 4 м.)	(не менее 3 м.)

ПЛАВАНИЕ

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	