Документ подписан электронной подписью
Урсов Алексей Юрьевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. БАГРАТИОНОВСКА"
Подписано: 29.08.2023 10:28 (UTC)

Рассмотрено
на педагогическом совете ДЮСШ
Протокол №1
«____»_____ 2023 г

Утверждено приказом директора
МАУ ДО ДЮСШ г. Багратионовска
« » _____ 2023 г. №___

ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ ПРИЕМНЫХ И ИТОГОВЫХ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЯХ) В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. БАГРАТИОНОВСКА»

г. Багратионовск

2023 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данное Положение распространяется на все отделения по видам спорта МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска».

Процесс приемных, контрольно-переводных и итоговых испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь, октябрь) при комплектовании групп спортивной подготовки первого года обучения, а также при приеме в ДЮСШ обучающихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом в спортивно-оздоровительных группах второго и третьего года обучения, контрольно-переводные испытания –в конце учебного года (май, июнь) в группах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительных группах первого и второго года обучения. Итоговые испытания проводятся по окончании обучения в группах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительных группах последнего года обучения.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также теххнической, технико-тактической, тактико-технической (в зависимости от вида спорта) подготовке в соответствии ФССП в гуппах спортивной подготовки..

Учащиеся, **не выполнившие** эти требования, на следующий год обучения **не переводятся**. Такие спортсмены, могут решением педагогического совета ДЮСШ продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока, решением педагогического совета при персональном разрешении врача. Перевод осуществляется **приказом директора** ДЮСШ.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) в ДЮСШ комплектуются из числа обучающихся, прошедших этап начальной спортивной подготовки и выполнивших приёмные (контрольно-переводные) нормативы.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие полностью учебно-тренировочный этап спортивной подготовки, освоившие в полном объеме дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта (группы СОГ) и сдавшие итоговую аттестацию. Выпуск обучающихся осуществляется **приказом директора** спортивной школы. Выпускники обучавшиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки получают

свидетельство об окончании ДЮСШ установленного образца. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Приемные, контрольно-переводные и итоговые испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов учебно-тренировочных занятий в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

По решению тренера-преподавателя разрешается проведение промежуточного тестирования по окончании первого полугодия обучения. Промежуточное тестирование позволяет вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением приемных, контрольно-переводных и итоговых испытаний осуществляет администрация МАУДО «ДЮСШ г. Багратионовска».

Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К контрольно-переводным испытаниям допускаются все учащиеся школы, прошедшие медицинскую комиссию.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, конкурсы, смотры олимпиады и тренировочные сборы, могут пройти контрольно-переводные испытания **досрочно**.

МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь, октябрь) при комплектовании групп спортивной подготовки первого года обучения, а также при приеме в ДЮСШ учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортомв спортивно-оздоровительныхх группах второго и третьего года обучения.

Контрольно-переводные испытания проводятся по завершении учебного года (май, июнь).

Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Контрольные нормативы по ОФП проводятся:

1. Спортивный зал ФОК.
2. Малый спортивный зал ФОК
3. Стадион МО «Багратионовский городской округ»
4. В сельских школах (пришкольные спортивные площадки, спортивный зал школы)

ПРОГРАММА

Контрольно-переводные испытания по *общей физической подготовки (ОФП)* являются обязательными для всех учащихся ДЮСШ. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по *специальной) физической (СФП) и технической подготовке* разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для обучающихся групп спортивной подготовки.

Программа тестов нормативов по ОФП и СФП по каждому виду спорта для групп спортивной подготовки утверждены ФССП, для спортивно-оздоровительных групп применяются нормативы для групп начальной подготовки по каждому виду спорта утвержденные ФССП.

Тренер-преподаватель имеет право выбрать из предложенных нормативов необходимые ему любые 4 или 5 и заменить 1 тест ОФП и 1 тест СФП по своему усмотрению и согласованию с комиссией по приему контрольно-переводных испытаний.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итогом контрольно-переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП, оцененные в баллах по пяти уровням

-низкий (1)

-ниже среднего (2)
-средний (3)
-выше среднего (4)
-высокий (5)

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Результаты контрольно-переводных испытаний вносятся в личную карточку спортсмена. Протоколы результатов отображают математическую модель физической и технической подготовленности обучающихся, подвергшихся тестированию.

На основании требований для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (приложение №1) и протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

Приложение №1

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕН НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

ВИД СПОРТА БАДМИНТОН.

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

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		6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
				105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			31			
2.3.	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
					156	158
2.4.		количество	не менее		не менее	

	Прыжки через скакалку за 30 с		40	35		
2.5.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество	не менее		не менее	
					75	65

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "бадминтон".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 6х5 м	с	Не более	
			15,6	15,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжки через скакалку (за 45 с)	Количество раз	не менее	
			75	65
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий, второй и первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий, второй и первый спортивный разряд»		

ВИД СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ.

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

№ 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 «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						

4.1.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	

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 «волейбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6

3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

ВИД СПОРТА ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	
			7	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
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			10	8
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ 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	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	
			+5	+6

	уровня скамьи)			
1.5.	Челночный бег 3х10 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6	
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

ВИД СПОРТА ДЗЮДО.

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

№ 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
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 и старше				
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				
	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
	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
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				

7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			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 3×10 м	с	не более	
			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

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 «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.			не менее	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
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 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6

5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9. Уровень спортивной квалификации				

9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

ВИД СПОРТА КАРАТЕ.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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 «карате»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
2.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

ВИД СПОРТА ФУТБОЛ.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «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 3х10 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 3х10 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
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	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.			не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90	110	105

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

ВИД СПОРТА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ.

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

№ 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	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения	см	не менее		не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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 «Функциональное многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Гребля на гребном тренажере 500 м	мин, с	не более	
			2.30	2.50
2.2.	Запрыгивание на тумбу высотой 50 см (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	12
2.3.	Подъем по канату 3 м (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			4	2
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»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение №2

Методические рекомендации по нормативам

Тестирование обучающихся спортивной школы проводится: в начале учебного года – приемные в группы начальной подготовки первого года обучения по программам спортивной подготовки и при поступлении в группы СОГ второго и третьего года обучения вновь прибывших обучающихся; в конце учебного года – контрольно-переводные и итоговые испытания в группах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительных группах.

Перед выполнением тестирования тренер-преподаватель объясняет учащимся цель тестирования, методику выполнения данного теста и критерии его оценки. Перед тестированием должна быть проведена разминка. По окончании занятия или же на следующем занятии тренер-преподаватель доводит до воспитанников результаты тестирования и даёт им рекомендации.

Программа тестирования представлена физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств и позволяют объективно и всесторонне проверить развитие физических способностей: **силовые, скоростные, к выносливости и координации.** Таким образом, тестирование состоит из нескольких упражнений в зависимости от возраста, (по одному на каждую группу физических способностей).

Скоростные способности

Бег 60 метров

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 метров

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Силовые способности

Прыжок в длину с места

Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Поднимание туловища

Выполняется на гимнастических матах из положения «лежа на спине» руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество раз до отказа.

Отжимание

Выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз. Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

Подтягивание на перекладине

1. Перед подтягиванием следует принять правильно положение виса на турнике — хват средний (принято считать расположение рук на турнике *приблизительно на ширине плеч).* При подтягивании таким хватом нагрузка на мышцы спины и рук распределяется практически равномерно. Ноги скрещены друг с другом и согнуты под углом 90 градусов(это исключает рывки ногами).

2. Не дергаться на турнике (не помогать себе ногами и тазом подымать тело вверх, а осуществлять подтягивания **только силой мышц**, рук и спины).

3. Не подтягиваться на турнике быстро.

4. При подтягивании стараться использовать правильную технику дыхания : начало подтягивая ВДОХ, окончание ВЫДОХ.

<u>Способности к координации</u>

«Челночный» бег 3х10

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде

«марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней — финишной - черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Выносливость

Бег на 1000 м.

Старт производиться с общего по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Приложение №3

Футбол

Нормативные требования
для обучающихся групп начальной подготовки

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадки.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Нормативные требования для учащихся
учебно-тренировочных групп
1-5 годов обучения.

Контрольные упражнения	12 лет			13 лет			14 лет			15 лет-16 лет		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1-5 год обучения												
Бег 30м. с ведением мяча, с	5,5	5,7	6,0	5,4	5,6	5,8	5,3	5,5	5,7	5,2	5,4	5,6
Жонглирование мяча комплексное (кол-во)	12	10	7	18	15	12	25	22	18	32	30	28
Удары по мячу в цель (кол-во попаданий)	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Бег 5х30м с ведением мяча, с	-	-	-	30,0	32,0	34,0	28,0	30,0	32,0	27,0	29,0	31,0

ВОЛЕЙБОЛ.

Техническая подготовка.

№ п/п	Содержание требований по технической подготовке	переводные						выпускные		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ – 5	
									Связующий	Нападающий
1.	Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	-	2	3	4	4	5	-	-	-
2.	Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной –чередования)	-	-	-	2	3	4	5	6	5
3.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	-	2	3	3	4	5	3	3	4
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-	-	1	2	3	3	3	4
5.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	1	2	3	4	5	6	7
6.	Нападающий удар прямая из зоны 4 в зону 4,5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-	-	2	3	4	2	3	4
7.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	-	2	2	3	3	4

КАРАТЭ.

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технико-тактический подготовке в группах начального этапа подготовки.

Контрольные упражнения	**Группы начальной подготовки**		
	1 год	**2 год**	**3 год**
Специальная физическая подготовка	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 4 прямых ударов руками и ногами. Суммарное время: девочки- 2.3 с.; мальчики- 2.1 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 4 прямых ударов руками и ногами. Суммарное время: девочки- 2.2 с.; мальчики- 2.0 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых уда- ров руками и ногами; Суммарное время: девушки- 3.7 с. юноши- 3.5 с.
Технико-тактическая подготовка	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 10 кю (белый пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 9 кю (желтый пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 8 кю (оранжевый пояс)

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технико-тактический подготовке на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	**Учебно-тренировочные группы**		
	1 год	**2 год**	**3 год**

Специальная физическая подготовка	Забегания на борцовском мосту – пед.оценка; Вход в захват - пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и ногами; Суммарное время: девушки- 3.6 с. юноши- 3.4 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом – пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и нога-ми; Суммарное время: девушки- 3.5 с. юноши- 3.3 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом – пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и нога-ми; Суммарное время: девушки- 3.4 с. юноши- 3.2 с.
Технико-тактическая подготовка	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 7 кю (зеленый пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 5 кю (красный пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 3 кю (коричневый пояс)

Зам. директора по УВР Гаврысь В.А.