

«СОГЛАСОВАНО»  
Тренерский совет  
Протокол № 1  
от 29.08. 2016г



## ПОЛОЖЕНИЕ ОБ АТТЕСТАЦИИ И ПРИЕМЕ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП УЧ-СЯ МБУ ДО ДЮСШ «Ливадия» ,

### 1. Общие положения

1.1 Настоящее положение разработано в соответствии с:

- - Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» часть 5 статья 84;
- - приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, программам спортивной подготовки, а также порядка определения результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта» от 13.09.2013г № 731
- - приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- - приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г №1008 «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- - Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Ливадия» Находкинского городского округа (далее – ДЮСШ).
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, в соответствии с федеральными государственными стандартами по видам спорта.

1.2 Положение регламентирует содержание и порядок аттестации ДЮСШ

1.3 Цель аттестации

- Определение фактического уровня подготовки в соответствии с требованиями ФГОС по видам спорта
- Зачисление на соответствующий этап подготовки
- Оценка эффективности методов и средств тренировочного процесса для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений
- Оценка промежуточных и итоговых результатов освоения программ
- Перевод обучающихся на последующий этап обучения

1.4 Виды аттестации

- Индивидуальный отбор в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ. Для проведения индивидуального отбора поступающих проводится тестирование по ОФП в соответствии с нормативами утвержденными Федеральным стандартом по видам спорта.
- Промежуточная аттестация по итогам учебного года (контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП)

3.5. Оценка показателей общей физической подготовки и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами и в соответствии с периодом обучения.

3.6. Результаты итоговой аттестации обучающихся записываются в отдельной графе в журнале учета групповых занятий, заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения.

#### **4. Допуск обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку к аттестации и освобождение от нее, повторная аттестация**

4.1. К промежуточной аттестации допускаются учащиеся групп начальной подготовки, тренировочных групп

4.2. Решение о допуске учащихся тренировочных групп 3- 5-го года обучения к итоговой аттестации принимается комиссией за неделю до начала сдачи нормативов.

4.3. Обучающиеся, прибывшие из другого учреждения дополнительного образования незадолго до аттестации и не освоившие программу до уровня обязательных требований, освобождаются от промежуточной и итоговой аттестации полностью или частично.

4.4. Обучающиеся могут быть освобождены от аттестации по состоянию здоровья, а также в связи с участием в тренировочных сборах в составе сборных команд края, федерального округа и России.

4.5. Обучающийся, заболевший в период аттестации освобождается от нее по болезни.

4.6. Решение об освобождении учащихся:

– от промежуточной аттестации в группах начальной подготовки, тренировочных группах 1-4-го годов обучения, принимается директором путем издания приказа на основании ходатайства тренера-преподавателя, согласованного с заместителем директора по учебно-спортивной работе, подтвержденного соответствующими документами;

– в тренировочных группах 3-5-го года обучения решение тренерского совета об освобождении от итоговой аттестации, прохождении итоговой аттестации в щадящем режиме, подтвержденное соответствующими документами, утверждается приказом директора школы.

4.7. Обучающиеся, получившие на промежуточной и итоговой аттестации не более двух неудовлетворительных отметок, допускаются к повторной аттестации.

4.8. Сроки повторной аттестации:

– учащиеся групп начальной подготовки, тренировочных групп 1-4-го годов обучения, занимаются с тренером-преподавателем дополнительно в течение двух недель по нормативам, по которым имеют отметку «неудовлетворительно», затем для них проводится переэкзаменовка по этим нормативам комиссией, назначаемой приказом директора школы;

– учащиеся тренировочных групп 3- 5-го года обучения, заболевшие в период итоговой аттестации, сдают пропущенные экзамены в период повторной аттестации;

– сроки повторной аттестации в тренировочных группах 3-5-го года обучения устанавливаются заместителем директора по учебно-спортивной работе.

#### **5. Порядок проведения аттестации, система оценок, перевода и выпуска обучающихся**

5.1. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке заносятся в протокол сдачи контрольно-переводных нормативов и фиксируются в журнале учета групповых занятий.

5.2. Контроль проведения контрольно-переводных экзаменов осуществляется заместителем директора по учебно-спортивной работе и директором школы.

5.3. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

5.4. Обучающимся в тренировочных группах 3-5-го года обучения, не освоившим образовательные программы, и не прошедшим итоговую аттестацию, выдается справка об обучении в Учреждении.

5.5. Протоколы хранятся постоянно в папках документации Учреждения в течение 1 года.

#### **6. Инструктаж по выполнению нормативов по ОФП**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется один раз в год – в конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30м, 800м выполняется на дорожке стадиона или на территории средней школы в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3\*10м, выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешаются одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).
- Сгибание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху и т.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег на 1000м, 3000м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1с.
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.
- Толчок ядра 1кг осуществляется левой и правой рукой, измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

### **7. Комплексы контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности по видам спорта**

#### **7.1 Отделение дзюдо**

#### **Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-2 го года обучения (10-12 лет) НП-1, НП-2**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов
1.	Бег на 30 м (не более 5с)	4,8	4,9	5,0	4,5с	4,8	5,0
2.	Челн. бег 3*10м(не более 9с)	8,7	8,8	9,0	8,7	8,9	9,0
3.	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	150	145	140	140	130	120
4.	Бег 800м (не более 4м) ***	3,7	3,9	4,0	3,8	3,95	4,0
5.	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз ?) ***	8	6	2-3			
6.	Подтягивание на низк.перекладине	20	18	15	16	12	10
7.	Отжимание в упоре лежа (не менее 15 раз)	20	15	13	15	13	11

8.	Отжимание за 20сек (не менее 6 раз)	18	13	10	14	13	12
9.	Подтягивание на перекладине за 20сек(не менее 4 раз) ***	6	4	1-2	3	2	-
10.	Подъем туловища лежа на спине за 20сек.(не менее 8 раз)	15	13	11	15	13	11
11.	Забегание на борцовском мосту (по 3 раз в каждую сторону )15 сек. ***	12	14	15	12	14	15
12.	Выполнение нормативов ТТК ката 5-6 КЮ на желтый, оранжевый пояса. ***	4КЮ	6КЮ	6КЮ	4КЮ	6КЮ	6КЮ

**Контрольные переводные нормативы для групп начальной подготовки НП -1, НП-2.**

№	Контрольные упражнения	девочки		
		норматив	НП-1	НП-2
1.	Бег на 30 м (не более 5с)	5с	4,8-5	4,5-5
2.	Челн. бег 3*10м(не более 9с)	9	8,9-9	8,7-9
3.	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	140	140	140-145
4.	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	4-6	4-6	5-7
5.	Подтягивание на низкой. перекладине	30	20	30
6.	Отжимание в упоре лежа (не менее 15 раз)	20	20	25
7.	Отжимание за 20сек (не менее 8 раз)	15	17	20
8.	Подтягивание на перекладине за 20сек(не менее 4 раз)	4	3	4-6
9.	Подъем туловища лежа на спине за 20сек.(не менее 8 раз)	15	14-16	18-20
10.	Забегание на борцовском мосту (по 3 раз в каждую сторону )15 сек.	15	14	13
11.	Выполнение нормативов ТТК ката 3 - 4-5-6 КЮ на зеленый, желтый, оранжевый белый пояса.			

\*\*\* элемент не является определяющим, при зачислении в группу.

**Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы Т(СС)**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов
1.	Бег на 60 м (не более 9с)	8,7	8,8	9,0	8,7с	8,8	9,0
2.	Челн. бег 3*10м(не более 8с)	7,5	7,8	8,0	7,4	7,8	8,0
3.	Прыжок в длину с места (не менее 160)	200	180	160	180	165	150

	см)						
4.	Бег 1500м (не более 7м)	6,5	6,8	7,0	6,2	6,7	7,0
5.	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	15	10	5			
6.	Подтягивание на низк.перекладине				25	20	18
7.	Отжимание в упоре лежа (не менее 20раз)	35	27	20	30	22	18
8.	Отжимание за 20сек (не менее 10 раз)	20	18	15	15	13	10
9.	Подтягивание на перекладине за 20сек(не менее 8 раз)	8	4	2	4	2	1
10.	Подъем туловища лежа на спине за 20сек.(не менее 9 раз)	16	14	12	15	12	10
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 25 раз	25	15	10	10	6	2
12.	Выполнение нормативов ТТК ката5- 4-3-2-1КЮ ТТК 1Дан						

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения  
на учебно-тренировочном этапе Т(СС) (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	До года	Год обучения				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м.(5с)	5	4,8-5,0	4,7-5,0	4,6-5	4,6-5,0	4,6-5
2.	Бег 60м (9с)	9	8,8-9,0	8,7-9,0	8,6-9	8,5-9	8,4-9,0
3.	Бег 800м(4м)	3,5	3,4-3,5	3,3-3,5	3,2-3,5	3,1-3,5	3,0-3,5
4.	Бег 1500(7м)	7	6,9-7,0	6,8-7,0	6,7-7	6,5-7	6,3-6,8
5.	Челночный бег 3*10м(-8с)	8	7,9-8	7,8-8	7,7-8	7,5-7,8	7,4-7,7
6.	Подтягивание на перекладине (6р-15р)	15	6-10	10-15	15-17	15-18	18-20
7.	Подтягивание 20 с (4-8р)	4-6	5-8	7-10	10-12	12-14	14-15
8.	Отжимание (15-20р)	10-15	15-20	20-25	30-35	35-40	35-45
9.	Отжимание 20с (6-10р)	6-10	10-12	14-16	17-20	20-23	23-25
10.	Прыжок в длину с места (160)	160	150	160	170	180	190
11.	Забегание на «борцовском мосту» по 3 раз в каждую сторону (сек)	15	17	15	14	13	12

12.	ТТК КАТА	6-5 кю	5-4кю	4-3кю	4-3-2кю	4-3-2 кю	3-2-1кю
-----	----------	--------	-------	-------	---------	----------	---------

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения  
на учебно-тренировочном этапе УТГ (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	До года	Год обучения				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м.(5с)	5	4,9-5	4,8-5,0	4,7-5,0	4,6-5,0	4,5-4,9
2.	Бег 60м (9с)	9	8,8-9,0	8,8-9,0	8,7-9,0	8,6-8,9	8,5-8,7
3.	Бег 800м(4м)	4,0-4,8	4,0	3,9-4,0	3,8-4,0	3,7-3,9	3,5-3,8
4.	Бег 1500(7м)	7	6,9-7,0	6,8-7	6,7-7,0	6,5-7,0	6,3-6,8
5.	Челночный бег 3*10м(9с-8с)	8	7,9-8	7,8-8	7,7-8	7,6-8,0	7,5-7,9
6.	Подтягивание на перекладине	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16
7.	Отжимание (15-20р)	16	16-16	18-20	20-25	25-30	35-40
8.	Отжимание 20с (6-10р)	4-6	8-10	12-14	15-18	18-20	20-22
9.	Прыжок в длину с места (140-160)	140	150	160	170	175	180
10.	ТТК КАТА	6-5 кю	5-4кю	4-3кю	4-3-2кю	4-3-2 кю	3-2-1кю

### **7.2 Отделение бокса**

#### **Приемные и контрольно-переводные требования для разных групп занимающихся**

**1. При приеме в группы начальной подготовки:**

на этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

**2. При переводе в учебно-тренировочные группы:**

а) сформировать группы на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших углубленный медицинский осмотр и имеющих допуск врача.

б) учащиеся должны пройти необходимую подготовку в группах НП или СОГ не менее 1-го года.

в) учащиеся должны выполнить нормативы по 4-ти видам ОФП, согласно требованиям к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

г) учащиеся должны иметь технико-тактическую подготовку:

1. Одиночные прямые, боковые удары снизу в голову и туловище и защиты от них.

2. Двойные боковые, прямые удары и снизу в голову и туловище и защиты от них.

3. Трех- и четырех-ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них.

4. Действия на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защиты.

5. Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 1 минуте.

6. Обучающимся из группы НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

7. Обучающимся УТ групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

8. Перевод обучающихся на последующий год обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

9. - при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;

10.- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих виду спорту.

#### **Приемные нормативы ОФП для зачисления в учебно-тренировочные группы начальной подготовки НП**

Виды тестов	балл	Количество лет								
		НП-1 НП-2								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (5,4сек)	5	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 3000м. (15 м)	5	15.00	15.00	15.0 0	14.8 0	14.70	14.50	14.45	14.25	14.1 0
	4	15.30	15.20	15.1 0	15.2 0	14.30	14.20	14.20	14.3	14.2 0
	3	16.10	15.50	15.4 0	15.5 0	15.10	15.00	14.40	14.60	14.5 0
Прыжок в длину с места (180-190см)	5	180	182	185	187	190	192	195	200	205
	4	170	172	175	177	180	183	185	190	195
	3	160	163	164	166	170	172	175	180	185
Подтягивание из виса на перекладине (браз)	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16
	4	4	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	2	3	3	4	5	7	9	10	11
Отжимание 35-40 раз	5	25	30	35	40	45	47	50	55	60
	4	20	25	30	35	40	45	46	50	55
	3	15	20	25	30	35	42	45	47	50

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП  
на этапе начальной подготовки и спортивной специализации**

Виды тестов	балл	Этапы подготовки								
		НП		НП-1 НП-2 НП-3 ТСС(1-3)						
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (5,4сек)	5	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 3000м. (15 м)	5	15.00	15.00	15.00	14.8 0	14.70	14.50	14.45	14.25	14.1 0
	4	15.30	15.20	15.10	15.2 0	14.30	14.20	14.20	14.3	14.2 0
	3	16.10	15.50	15.40	15.5 0	15.10	15.00	14.40	14.60	14.5 0
Прыжок в длину с места (180-190см)	5	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (браз)	5	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	2	3	3	4	5	7	9	10	11
Отжимание 35-40 раз	5	25	30	35	40	45	47	50	55	60
	4	20	25	30	35	40	45	46	50	55
	3	15	20	25	30	35	42	45	47	50

**Контрольно-переводные нормативы по СФП  
БОКС (мальчики, юноши)**

Виды тестов	балл	Количество лет					
		ТСС					
		13	14	15	16	17	18

Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

### 7.3 Отделение баскетбола

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,5 с)	Бег на 20м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Контрольно- переводные нормативы для групп, завершающих этап НП

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	
<b>Физическая подготовка</b>				
Прыжок в длину с места, см	Мальчики	160	175	180
	Девочки	155	160	175
Высота подскока (по Абалкову), см	Мальчики	30	32	35
	Девочки	28	32	35
Бег 20м., с.	Мальчики	4,2	4,0	3,9
	Девочки	4,5	4,3	4,0
Бег 300м. с.	Мальчики	1,16	1,07	0,55
	Девочки	1,20	1,15	1,00
Бег 600 м.с.	Мальчики	-	2,00	1,55
	Девочки	-	2,15	2,10
<b>Техническая подготовка</b>				
Скоростное ведение мяча 3 обводки, 2 броска (сек. попадания)	Мальчики	15,0	14,9	14,7
	Девочки	15,3	15,1	15,0
Передвижения в защитной стойке, сек.	Мальчики	10,1	10,0	9,8
	Девочки	10,3	10,2	10,0



Передача мяча сек. попадания	Мальчики	14,2	14,0	14,0
	Девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски с штрафной линии (% из 10 бросков)	Мальчики	28	30	35
	Девочки	28	30	35

### **Краткие требования к выполнению контрольных упражнений по разделу «Техническая подготовленность»**

1. Передвижение в защитной стойке – игрок находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время в секундах. Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

2. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проводит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с двух шагов в кольцо, также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем преодолев последние 10-е «ворота» выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется на две дистанции, или 4 броска по кольцу. Для ТГ – перевод выполняется с руки на руку под ногой, и задние выполняется в три дистанции или 6 бросков.

3. Передача мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру №1, затем начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его партнеру №2 левой рукой, и т.д. после передачи от партнера №3 игрок выполняет атаку в кольцо и снимает мяч, затем повторяет тот же путь к противоположному кольцу отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Для ТГ- передачи выполняются об пол, задание выполняется в три дистанции, или 6 бросков. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 сек. за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Для групп НП - выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Для ТГ- выполнить по 2 броска с 5-ти точек, с каждой точки – из 3-очковой и 2-очковой зон. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

## **7.4 Отделение легкой атлетики**

### **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,8 с)
	Прыжок в длину с места  (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места  (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течении 30с. (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течении 30с. (не менее 40 прыжков)

<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
Скоростные качества	Прыжки через скакалку в течении 30с. (не менее 25прыжков)	Прыжки через скакалку в течении 30с. (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3*10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3*10м (не более 10 с)

### **Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП**

Контрольные упражнения по ОФП	МАЛЬЧИКИ							ДЕВОЧКИ						
	Н.П. свыше года		УТГ до 2 лет		УТГ свыше 2 лет			Н.П. свыше года		УТГ до 2 лет		УТГ свыше 2 лет		
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14лет	15лет	16 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14лет	15лет	16 лет
Бег 20м. с ходу	2,6	2,5	2.4	2.2	2.1	2,1	2,0	2,7	2,6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1
Прыжок в длину с места	155	165	170	180	190	205	220	140	150	155	160	170	180	190
Подтягивания, сгибание рук в упоре лежа	3	3	4	4	5	7	9	10	10	15	15	20	20	25
Бег 60м.	10.9	10..0	9.5	9.0	8.5	8.1	7.9	10.9	10.5	9.4	8.8	8.4	8.3	8.2
Тройной с места	430	480	510	550	590	650	720	360	400	500	540	620	640	660
Бег 300м	11.6	10.6	9.7	9.3	8.8	8.3	7.8	63.0	60.0	58.0	54.0	51.0	48.0	46.0
Квалификационные требования				3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.			3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.	2 взр.

### **7.5 Отделение карате киокусинкай**

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки, возраст 7 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30м (не более 6,5 с)	Бег на 30м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 10,4с)	Челночный бег 3*10м (не более 10,9с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 минут)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание разгибание рук в упоре	Сгибание разгибание рук в упоре

	лежа (не менее 7 раз)	лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

### Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные упражнения по ОФП	МАЛЬЧИКИ							ДЕВОЧКИ						
	Н.П. свыше года		УТГ до 2 лет		УТГ свыше 2 лет			Н.П. свыше года		УТГ до 2 лет		УТГ свыше 2 лет		
	8 лет	9лет	10 лет	11 лет	12лет	13лет	14 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12лет	13лет	14 лет
Бег 30м.	6.0	5.8	5,6	5,4	4,8	4,5	4,2	6,3	6,0	5,7	5,5	5,0	4,8	4,5
Челночный бег 3*10м (не более 13с)	10,2	10,0	9,7	9,3	8,7	8,5	8,1	10,5	10,0	9,5	9,2	8,8	8,5	8,2
Прыжок в длину с места	130	135	140	150	155	160	170	125	130	135	140	145	150	160
Подтягивания на перекладине высокой/низкой	1	2	3	4	5	6	8	13	15	18	20	23	25	30
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	10	15	20	25	30	35	40	7	9	13	17	22	25	30
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	9	12	15	20	25	30	40	7	10	15	20	25	30	40
Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	5мин	6м	8м	9м	10м	15м	20м	4мин	8м	10м	12м	15м	18м	20м
<b>Контрольные упражнения по ТТК</b>	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке		Выполнение основных атакующих действий киокусинкай каратэ. Выполнение основных технико-тактических действий киокусинкай каратэ в соревновательных условиях					Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке		Выполнение основных атакующих действий киокусинкай каратэ. Выполнение основных технико-тактических действий киокусинкай каратэ в соревновательных условиях				
<b>Контрольные упражнения по СФП</b>			Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 5,3с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 8,2с.							Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 5,5с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 8,5с.				
Квалификационные требования			3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.			3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 взр.	2 взр.	

### 7.6 Отделение карате WKF

#### Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки, возраст 10 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП**

Контрольные упражнения по ОФП	МАЛЬЧИКИ							ДЕВОЧКИ						
	Н.П. свыше года		УТГ до 2 лет		УТГ свыше 2 лет			Н.П. свыше года		УТГ до 2 лет		УТГ свыше 2 лет		
	11 лет	12лет	13лет	14 лет	15лет	16лет	17 лет	11лет	12лет	13лет	14 лет	15лет	16лет	17 лет
Бег 30м.	5.8	5.6	5,4	5,0	4,8	4,5	4,2	6,0	5.8	5,6	5,4	5,0	4,8	4,5
Челночный бег 3*10м (не более 13с)	8.9	8,7	8,5	8,3	8,1	7,8	7.5	9.3	9,0	8,5	8,2	8,0	7,8	7,5
Прыжок в длину с места	14 8	152	155	16 0	165	170	18 0	138	140	145	15 0	155	160	165
Подтягивания на перекладине высокой/низкой(раз)	5	7	9	10	12	15	20	15	18	20	24	28	30	35
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	15	20	25	30	35	40	7	9	13	17	22	25	30
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (раз)	9	12	15	20	25	30	40	7	10	15	20	25	30	40
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	9	9	10	11	12	13	9	9	10	11	12	13	14

<b>Контрольные упражнения по ТТК</b>	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке			Выполнение основных атакующих действий каратэ wkf Выполнение основных технико-тактических действий в соревновательных условиях			Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке			Выполнение основных атакующих действий каратэ wkf Выполнение основных технико-тактических действий в соревновательных условиях				
<b>Контрольные упражнения по СФП</b>				Выполнение комплекса КАТА						Выполнение комплекса КАТА				
Квалификационные требования			3 юн.	2 юн	1 юн.	3 взр.	2 взр			3 юн.	2 юн	1 юн.	3 взр.	2 взр

### 7.7 Отделение самбо

#### **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки, возраст 10 лет**

На этап начальной подготовки первого года обучения принимаются дети 10-12 лет, желающие заниматься борьбой самбо, и не имеющие медицинских показаний, сдавшие приемные нормативы для зачисления в группу НП-1 и набравшие 18-30 баллов (по 5-ти бальной системе)

#### **Приемные нормативы для зачисления в группу НП-1**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
Весовая категория 26,29,31,34,38						
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа	15	12	10	7	6	5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	125
Бег 60м.	9с	10с	11,8с	10с	11с	12,2с
Весовая категория 37,40,42,43,46,50						
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	15	10	7
Отжимание в упоре лежа	13	11	9	7	6	5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	125
Бег 60м.	9с	10с	11,6с	10с	11с	12,0с

На этап начальной подготовки второго года обучения переводятся обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы для зачисления в НП-2 и набравшие 21-35 баллов (по 5-ти бальной системе)

#### **Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группу НП-2**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						

Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	15	12	9
Отжимание в упоре лежа	15	12	7	7	5	4
Прыжок в длину с места, см	160	140	120	150	130	110
Бег 60м.	8,7	9	10	9	10	11
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5р. в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно исходного положения		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и. п.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки в группировке	

На этап начальной подготовки третьего года обучения переводятся обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы для зачисления в НП -3 и набравшие 27-45 баллов (по 5-ти бальной системе) Обучающиеся, не выполнившие нормативы остаются на повторный год обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки третьего года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы.

**Зачисление в тренировочные группы проводится** по результатам контрольно-переводных испытаний. Для зачисления в Т(СС) -1, при наборе 21-35 баллов (по 5-ти бальной системе), а также основанием перевода в Т(СС)-1 является:

- получение юношеского спортивного разряда (I, II, III);
- решение тренерского совета о переводе обучающегося из группы СОГ и групп НП в случае положительной динамики роста спортивных результатов, личного заявления обучающихся и сдачи приемных нормативов.

#### Контрольно-переводные нормативы для зачисления в Т(СС) -1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка			
Подтягивание на высокой перекладине из виса	7 раз	-	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	11 раз	
Отжимание в упоре лежа	14 раз	8 раз	
Прыжок в длину с места, см	160	145	
Бег 60м	10,1	10,5	
Техническая подготовка			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа , смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки в группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и название приемов	Демонстрация с серьезными ошибкам, неправильно назван прием

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для зачисления в Т(СС) второго, третьего, четвертого и пятого года обучения**

Физические упражнения	Год обучения			
	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8-9-10	8-10-12	10-12-14	12-14-16
Отжимание в упоре лежа (раз)	15-20-25	20-25-30	25-30-35	30-35-40
Прыжок в длину с места, см	165-170-190	170-180-200	180-200-205	190-200-210
Бег 60м	9,5	9,0	8,7	8,5
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево, 5-вправо), с	24,0-22,0-19,0	23,0-21,0-18,0	22,0-20,0-17,0	21,0-19,0-16,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	31,0-28,0-25,0	29,0-26,0-23,0	27,0-24,0-21,0	26,0-23,0-20,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	26,0-24,0-21,0	24,0-22,0-19,0	22,0-20,0-17,0	21,0-19,0-15,0
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
<i>Спортивный результат</i>				
Выполнение спортивного разряда	2 юн.	1 юн.	2 спорт.	1 спорт.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для Т(СС) (девушки)**

Физические упражнения	Год обучения			
	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(кол-во раз)	15-17-20	17-19-22	19-21-24	21-24-26
Отжимание в упоре лежа (раз)	11-12-13	13-14-15	15-16-18	16-18-20
Прыжок в длину с места, см	150-155-165	160-165-170	170-175-180	180-185-190
Бег 60м	10,0	9,5	9,0	8,5
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5 -влево, 5-вправо),	35,0-30,0-25,0	33,0-28,0-23,0	31,0-26,0-21,0	29,0-24,0-19,0

с				
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	32,0-28,0-26,0	30,0-26,0-24,0	28,0-24,0-21,0	26,0-22,0-19,0
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
<i>Спортивный результат</i>				
Выполнение спортивного разряда	2 юн.	1 юн.	2 спорт.	1 спорт.

**8. Контрольные нормативы по СФП разрабатываются тренерами-преподавателями по каждому виду спорта отдельно в соответствии с требованиями ФГОС.**