

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КУГАРЧИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

Принято на
педагогическом
совете учреждения
Протокол № 1 от 31
августа 2022 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
МР Кугарчинский район РБ

_____ Табулдин Т.К.
_____ 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о контрольно-переводных испытаниях
в МАОУ ДО ДЮСШ
муниципального района Кугарчинский район РБ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данное Положение распространяется на все учебные- тренировочные группы МАОУ ДО ДЮСШ МР Кугарчинский район.

Процесс контрольно-переводных 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) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в ДЮСШ обучающихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводится. Также спортсмены, могут решением педагогического совета ДЮСШ продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

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

Учебно-тренировочные группы (УТГ) в ДЮСШ комплектуются из числа обучающихся, прошедшие начальную спортивную подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки. спортсмены-разрядники получают и квалифицированные книжки установленного образца. Выпуск обучающихся осуществляется приказом директора спортивной школы.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы прогнозирования спортивных достижений.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляется администрация МАОУ ДО ДЮСШ МР Кугарчинский район.

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

ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в ДЮСШ обучающихся из числа общеобразовательных школ желающих заниматься спортом.

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

ПРОГРАММА

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) являются обязательными для всех обучающихся ДЮСШ. Для определения уровня физической

подготовленности используются тесты-упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп. Каждая учебная группа сдает контрольно-переводные нормативы согласно своей направленности.

Для осуществления контроля за специальной (технической) подготовленности учащихся каждый тренер разрабатывает такие упражнения, которые соответствуют его виду спорта, условиям проведения занятий. Программа тестов нормативов по специальной (технической) подготовленности утверждается тренерским советом.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП в СФП. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности обучающихся, подвергшихся тестированию.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Для каждого обучающегося заполняются индивидуальные карты, отражающие индивидуальные успехи обучающихся.

На основании протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп
для обучающихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,55	5,40	5,25	5,10
9 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50
10 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
13 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
14 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,45	4,35	4,25	4,15	4,10
15 лет						
1.	Бег 30 м(с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00
16 лет						
1.	Бег 30 м(с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50
17 лет и старше						
1.	Бег 30 м(с)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек.(кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3,55	3,50	3,40

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп
для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30 м(с)	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,50	5,35	5,25	5,10
9 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50
10 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5,20	5,10	4,55	4,40	4,30
11 лет						
1.	Бег 30 м(с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20
12 лет						
1.	Бег 30 м(с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
13 лет						
1.	Бег 30 м(с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
14 лет						
1.	Бег 30 м(с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50
15 лет						
1.	Бег 30 м(с)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4,15	4,05	3,55	3,45	3,40
16 лет						
1.	Бег 30 м(с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50
17 лет и старше						
1.	Бег 30 м(с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20

Отделение: баскетбол

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовки.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (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)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 с (м)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	14 по 15	4 п
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5п	4 п 20
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п	5 п 10
УТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6п15	6п
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7п	6 п 25
	3-й год	210	205	43	41	3,5	3,7	8п	7п
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8п 10	7 по 10

Контрольно-переводные нормативы по СФП

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	35	35	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	58	58	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	50	50	70	70

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: бокс

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовке.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Контрольно переводные нормативы по ОФП для групп НП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг
ОФП			
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: волейбол

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовки.

	Требования к спортивной подготовки
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Контрольно переводные нормативы по ОФП по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы НП (на конец учебного года)						Группы УТ (на конец учебного года)							
		1-й год		2-й год		3-й год		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год	
		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев
1	Бег 30 м.,с.	5,5	5,9	5,3	5,8	5,1	5,7	5,0	5,7	4,8	5,6	4,7	5,6	4,6	5,5
2	Бег 30 м.,(5х6 м) с.	12,0	12,2	11,5	11,9	11,0	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места, см.	185	165	200	275	208	187	216	200	230	210	240	216	248	220
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	34	45	38	54	44	58	46	63	50	70	52	75	55
5	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м.:														
	-сидя	5,8	4,0	6,6	5,0	7,0	5,4	7,7	5,7	8,2	6,5	9,0	7,2	9,5	7,9
	- стоя	11,0	8,0	11,5	9,0	12,5	10,0	13,0	10,8	13,8	13,5	15,0	14,5	17,0	15,2

Контрольно переводные нормативы по СФП по годам обучения (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы НП (на конец учебного года)			Группы УТ (на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	
2	Подача на точность: 10-12 лет- верхняя прямая 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	3
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4			

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: национальной борьбы «Корэш»

Контрольно-переводные нормативы по спортивный подготовки.

	Требования к спортивной подготовка
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Группы	Начальной подготовки			Учебно-тренировочные			
Возраст учащихся	10-12 лет		11-13 лет	12-14 лет	13-15 лет	14-15 лет	15-17 лет
Годы занятий	1	2	3	1	2	3	4
Цель упражнения	Для поступления						
Бег 30 м (с) Бег 60 м (с)	5,8	5,2	9,2	9,0	8,4	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (раз) До 60 кг. До 70 кг. До 90 кг Свыше 90 кг	3	5	7	8	12 9	15 12 11	16 13 12 8
Сила левой и правой кисти (измеряется ручным динамометром) До 50 кг. До 60 кг. До 70 кг. Свыше 70 кг	25/26 26/27 - -	26/27 27/28 - -	27/28 29/30 - -	29/30 32/33 34/35 -	34/35 36/37 39/40 41/43	39/40 41/43 43/44 46/47	42/44 45/46 48/50 50/52
Отжимание в упоре лежа на руках (ноги на гимнастической скамье) количество раз	20	25	27	30	34	37	40
Приседание с партнером одного веса (количество раз)	5	8	10	12	14	15	16
Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	200	205	210	215
Бросок набивного мяча (3 кг.) из-за головы вперед, через голову назад прямыми руками До 50 кг. До 60 кг. До 70 кг. Свыше 70 кг	6/7 8/9 - -	7/9 9/10 - -	8/12 10/14 - -	10/14 12/16 13/18 -	11/15 13/17 14/19 15/20	12/16 14/18 15/20 16/21	13/17 15/19 16/21 17/22
Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибание до угла 90, руки на поясе) за 20 с (кол-во раз)	6	8	10	12	14	15	16
Подтягивание на перекладине за 15 с (кол-во раз)	-	-	5	5,5	5,5	6,0	6,5
Метание теннисного мяча в цель. Цель на расстоянии 10 м. 3 концентрических круга: 1 круг – 50 см; 2 – 100 см, 3 -150 см. Попадание в первый круг дает 5 баллов, во второй 4 балла, третий – 3 балла. Непопадание – 0 баллов. Оценка – с среднеарифметическое из 10 попыток	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5

Три кувырка вперед два кувырка назад в группировке; на оценку 5 – слитные кувырки в группировке; 4 – выполнение не в темп; 3 – частичное выполнение упражнений при отсутствии группировки	3	3,5	4,0	4,5	5	5	5
Забегания ногами вокруг головы по 5 раз в каждую сторону (с)							
10 переворотов с моста из положения упора головой в ковер (с)	-	12	11,0	10,0	9,0	8,5	8
10 бросков манекена через спину(с)	-	26	26	25	24	23	22
10 бросков манекена с прогибом(с)	-	-	-	29,0	28,0	27,0	26,0

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: легкая атлетика

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовке.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (девушки)

Группа	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Возраст	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15	15-16
Бег 20 м с ходу, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег 60 м, с	9,5	9,3	9,2	8,9	8,6	8,6
Бег 1000 м, мин	-	-	3,40	3,30	3,20	3,10
Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190	200	210
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	560	630	640	650

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (юноши)

Группа	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Возраст	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15	15-16
Бег 20 м с ходу, с	2,8	2,7	2,6	2,4	2,2	2,1
Бег 60 м, с	8,7	8,6	8,5	8,1	7,7	7,4
Бег 1000 м, мин	-	-	3,15	3,05	2,55	2,45
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	210	220	230
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	600	630	670	700

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: лыжные гонки

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовке.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

	Группа		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
ОФП								
1	Бег на 60 м (с)	девушки	11,5	11,0	10,8	10,4	10,0	9,5
	Бег на 100 м (с)	юноши	16,0	15,5	15,3	14,6	14,1	13,5
2	Прыжок в длину с места, см	девушки	145	155	167	180	191	200
		юноши	165	176	190	203	216	228
3	Бег на 800 м (мин, с)	девушки	4,10	3,55	3,35	3,20	3,05	2,50
	Бег на 1000 м (мин, с)	юноши	3,95	4,05	3,45	3,25	3,00	2,54
СФП								
	Лыжи, классический стиль 3 км; мин.с	девушки			15,20	13,50	12,10	10,50
		юноши			-	-	-	-
	Лыжи, классический стиль 5 км; мин.с	девушки			24,00	22,00	20,30	18,00
		юноши			21,00	19,00	17,30	16,00
	Лыжи, классический стиль 10 км; мин.с	девушки			-	-	-	-
		юноши			44,00	40,30	37,20	33,10
	Лыжи, свободный стиль 3 км; мин.с	девушки			14,30	13,00	11,20	10,00
		юноши			-	-	-	-
	Лыжи, свободный стиль 5 км; мин.с	девушки			-	-	-	-
		юноши			20,00	18,00	17,00	15,10

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: мини-футбол

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовки.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Группа			НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
			ОФП						
1	Бег на 30 м (с)	девушки	6,0-5,6	5,9-5,4	5,6-5,3	5,5	5,4	5,3	5,2
		юноши	5,8-5,2	5,7-5,0	5,4-4,9	5,0	4,9	4,7	4,6
2	Прыжок в длину с места, см	девушки	152-160	162-170	172-180	187	190	200	210
		юноши	160-170	172-178	182-190	195	205	220	235
3	Челночный бег 30 м (5*6), с	девушки	12,6-12,4	12,4-12,0	12,0-11,6				
		юноши	12,4-12,2	12,2-11,7	11,8-11,2				
	Челночный бег 30 м (3*10, с	девушки				9,6	9,4	9,2	8,9
		юноши				9,3	9,1	8,9	8,5
СФП									
	Бег 30 м с ведением мяча	девушки	6,2-6,5	6,0-6,3	5,9-6,2	5,8	5,7	5,6	5,5
		юноши	5,8-6,0	5,7-5,9	5,5-5,8	5,5	5,4	5,3	5,2
	Жонглирование мяча ногами, количество ударов	девушки	6	12	18				
		юноши	8	16	24				
	Жонглирование мяча (комплексное), количество ударов	девушки				8	10	16	22
		юноши				12	18	25	32
	Удары по мячу в цель (число попаданий)	девушки	2	3	4	3	4	5	6
		юноши	3	4	5	4	5	6	7
	Ведение мяча по восьмерке	девушки	+	+	+				
		юноши	+	+	+				
	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	девушки				+	+	+	+
		юноши				+	+	+	+

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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: плавание

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовке.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Группа		НП-1	НП-2	НП-3
Бросок набивного мяча 1 кг, м	девушки	3,3	3,5	3,5
	юноши	3,8	4,0	4,0
Наклон вперед стоя на возвышении	девушки	+	Выполнить технически правильно	
	юноши	+		
Выкрут прямых рук вперед-назад	девушки	+	+	+
	юноши	+	+	+
Челночный бег 3*10 м, с	девушки	10,5	10	10
	юноши	10,0	9,5	9,5

Техническая и плавательная подготовка группа НП-1

	юноши	девушки
Длина скольжения, м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
-25 м с помощью одних ног	+	+
-25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200 м	Проплывать всю дистанцию технически правильно	
Спортивный разряд на избранной дистанции	Выполнении 3 юношеский разряд	

Техническая и плавательная подготовка группа НП-2-3 год

Техническая и плавательная подготовка	юноши	девушки
Комплексное плавание 200 м	Оценка техники плавания, стартов, поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Спортивный разряд на избранной дистанции	Выполнении 2-3 юношеский разряд	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп

Контрольные упражнения		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
ОФП					
Прыжок в длину с места	юноши	155	170	190	195
	девушки		140	155	170
Подтягивание на перекладине	юноши		4	6	8
	девушки		6	10	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м	юноши	4,5	5,3	7,5	9
	девушки		4	4,8	6
Челночный бег 3*10 м, с	юноши	9,3	9,1	8,8	8,5
	девушки		9,1	9,6	9,4
СФП					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	юноши			28	33
	девушки				26
Сила тяги в воде на привязи	юноши				
	девушки				
Наклон вперед стоя на возвышении	юноши	+	+	+	+
	девушки	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина)	юноши	60	50	45	40

хвата); см	девушки		60	50	40
ТПП					
Длина скольжения; м	юноши	7	8	9	10
	девушки	7	8	9	10
Время скольжения 9 м; с	юноши			7,3	7
	девушки		8	7,5	7
Техника плавания стартов и поворотов	юноши	+	+	+	+
	девушки	+	+	+	+
200 м комп/пл	юноши		3,08,0	2,42,0	2,30,0
	девушки		3,35,0	3,06,0	2,47,0
800 м в/с, разряд	юноши		13,50,0	12,47,0	11,00,0
	девушки		14,50,0	13,50,0	12,08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юноши	1 юнош.- 3 р.	3 р.-2 р.	2р.-1р.	1 р.
	девушки	3юнош. р	3 р.-2 р.	2р.-1р.	2р.-1р.

Отделение: полиатлон

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки.

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
Общая и специальная физическая подготовка				
Бег 60 м, с	11,0	10,6	12,2	11,8
Бег 1000 м	5,20	4,45	6,30	6,00
Подъем туловища из положения лежа на спине	20	25	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	14	8	10
Прыжок с места, см	145	160	140	150
Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,0	9,7	9,3
Спортивно-техническая подготовка				
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	+	+
Лыжная гонка 1 км	8,00	7,40	8,40	8,10

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

В табл. контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (мальчики)

Контрольные упражнения	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
ОФП и СФП силовые виды:				
Подтягивание на высокой перекладине	5	8	11	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	30	40	50
Лыжная подготовка				
Лыжная гонка 3 км, мин	23,00	20,00	16,00	15,00
Лыжная гонка 5 км, мин	-	-	26,00	23,00
Лыжная гонка 10 км, мин	-	-	-	40,00
Стрелковая подготовка: стрельба из пневматической винтовки				
10 м – 5 выстрелов	37	39	41	42
10 м -10 выстрелов	-	-	60	63

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (девочки)

Контрольные упражнения	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
ОФП и СФП силовые виды:				
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	30	33	35	37
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	28
Лыжная подготовка				
Лыжная гонка 3 км, мин	20,00	19,00	18,00	17,00
Лыжная гонка 5 км, мин	-	-	25,00	24,00
Стрелковая подготовка: стрельба из пневматической винтовки				
10 м – 5 выстрелов	32	34	36	38
10 м -10 выстрелов	-	-	60	62

Отделение: хоккей

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовке.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

Группа	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
ОФП							
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,25	4,17	4,12	-	-	-	-
Прыжок в длину толчком двух ног (м)	160,3	182,5	190,3	-	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во)	37	41	43	-	-	-	-
Бег 20 м спиной вперед (с)	7,17	6,93	6,81	-	-	-	-
Челночный бег 36 м (4х9) с.	11,03	10,86	10,73	-	-	-	-
Бег 30 м старт с места (с)	-	-	-	5,2	5,0	4,8	4,6
Подтягивание на высокой перекладине	-	-	-	8	10	12	14
Бег 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	12,6	12,3
СФП							
Бег на коньках 20 м (с)	4,28	4,21	4,18	-	-	-	-
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	6,27	6,22	5,94	-	-	-	-
Челночный бег 6х9 м .	16,47	16,32	16,24	-	-	-	-
Обводка 3-х стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	8,3	7,9	7,7	-	-	-	-
Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	5,6	5,2	4,8	4,6
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	27	26	24	23
Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	-	-	-	7,8	7,6	7,4	7,2
Броски шайбы в ворота (балл)	-	-	-	5	6	7	9

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100% нормативных требований по ОФП и СФП

Отделение: мини-лапта

Контрольно-переводные нормативы по спортивной подготовке.

	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки	Выполнение нормативов по ОФП/СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/СФП

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,6 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 4,0 м)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,6 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (не менее 7,2 м)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,6 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Физическая подготовка:

1. Бег 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. Метание мяча б/тенниса.

Испытание проводится по общепринятой методике. Из 3 попыток берется лучший результат.

3. Челночный бег 5 x 6 м.

На расстояние 6 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию..

4. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3 попыток берется лучший результат.

5. Метание набивного мяча (1 кг).

Метание с места из-за головы двумя руками. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

6. Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Испытание проводится по общепринятой методике

Примерные нормативы по физической подготовке

№	Показатели	Этапы подготовки							
		НП		УТГ					
		юн.	дев.	юн.	дев.				

1	Бег 60 метров, с	11,0	11,2	10,0	9,6	10,6	10,0				
2	Метание мяча б/тенниса	25	15	35	40	25	30				
3	Челночный бег 5х6 (с)	11,0	12,0	10,0	9,0	11,0	10,0				
4	Прыжки в длину с места	160	150	180	220	170	200				
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	10	7	12	14	9	11				
6	Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.) мин.,с	3,30	2,00	4,00	3,40	1,50	1,40				

Техническая подготовка:

1. Удары битой способом сверху.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в третью зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

2. Удары битой способом снизу.

Учащийся производит удар, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток.

Удар правильный если мяч находится в воздухе не менее 2 секунд, мяч должен приземлиться за контрольную линию и не улететь за боковую.

3. Удары битой способом сбоку.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар засчитывается, если мяч улетает в 4-5 зоны и не улетает за боковые линии.

4. Поддача мяча в круг.

Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см).

После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.

5. Ловля высоколетящего мяча.

Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняет 10 попыток.

6. Бросок мяча в цель.

Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.

7. Переда мяча о стену.

Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

Примерные нормативы по технической подготовке

№	Показатели	Этапы подготовки			
		УТГ свыше 2 лет		СС, ВСМ	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Удары битой способом сверху	6	5	9	8
2	Удары битой способом снизу	6	5	9	8
3	Удары битой способом сбоку	6	5	9	8
4	Поддача мяча в круг	8	7	9	8
5	Ловля высоколетящего мяча	6	5	9	8
6	Бросок мяча в цель	6	5	9	8
7	Переда мяча о стену	18	15	25	20

Тактическая подготовка (нападение)

1. Приемы, позволяющие избежать осаливания.

Здесь учитывается количество правильно выполненных заданий (убежать от соперника, развернуть корпус, нагнуться, упасть, перепрыгнуть, сделать кувырок). 2. «Быстрый прорыв».

2. «Быстрый прорыв».

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-4

человек. Выполняется 10 попыток. Учитывается количество правильных перебежек за линию кона, при заносе мяча в город.

3. «Растяжка».

Учитывается количество правильных перебежек к линии города, выполняемых заданий (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнеру принести очки). Выполняется 10 попыток.

4. Переосаливание.

Учитывается умение правильно выбрать позицию и выполнять ответное осаливание.

Приемные нормативы по тактической подготовке (нападение)

№	Содержание требований	Этапы подготовки			
		УТГ свыше 2 лет		СС, ВСМ	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Приемы, позволяющие избежать осаливания	6	5	9	8
2	«Быстрый прорыв»	5	4	7	6
3	«Растяжка»	6	5	9	8
4	Переосаливание	5	4	8	7

Тактическая подготовка (защита)

1. Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону.

Выполняется 10 попыток. Испытуемый ловит мяч после удара и делает передачу партнеру в зону перебежки. Учитывается количество правильно выполненных ударов и точность передачи партнеру.

2. Противодействие «быстрому прорыву».

Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите, после выбегания соперника с линии города, при заносе мяча. Учитывается количество правильно выполненных заданий (точность, быстрота, передача партнеру, осаливание перебежчика).

3. Противодействие «растяжке».

Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите после выбегания двух и более перебежчиков с линии кона. Учитывается количество правильно выполненных заданий (направление бега и осаливание соперника).

Приемные нормативы по тактической подготовке (защита)

№	Содержание требований	Этапы подготовки			
		УТГ свыше 2 лет		СС, ВСМ	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону	6	5	9	8
2	Противодействие «быстрому прорыву»	5	4	7	6
3	Противодействие «растяжке»	6	5	9	8
4	Переосаливание	5	4	8	7