

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете школы
протокол № 3 от 04.03. 2016 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
В МБУ ДО «ДЮСШ»
города-курорта Железноводска Ставропольского края**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования», Уставом МБУ ДО ДЮСШ, образовательными программами ДЮСШ, примерными программами для ДЮСШ, программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов и перевод обучающихся по годам обучения.

1.2. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся ДЮСШ.

1.3. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

2. Порядок проведения.

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

2.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.3. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

2.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь, октябрь) и в конце года (май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (методическом) совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

	Теоретическая подготовка		ОФП		СФП (зависит от требований программы)	
	СОГ	НП, ТГ	СОГ	НП, ТГ	СОГ	НП, ТГ
Контрольные нормативы (сентябрь)	-	-	+	+	-	+
Переводные нормативы (май)	+	+	+	+	-	+

2.5. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

2.6. Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.9. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.10. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

2.12. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся ДЮСШ №32 должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов:

- от 60 до 100 % для групп начальной подготовки, и групп тренировочного этапа;

- на оценку 3 и выше для спортивно-оздоровительных групп, при этом отслеживается прирост показателей.

3.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

3.3. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения.

3.4. Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, но не более одного года.

3.5. Вопрос о продолжении образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и рекомендаций тренерского совета.

2.6. Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.9. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.10. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

2.12. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся ДЮСШ №32 должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов:

- от 60 до 100 % для групп начальной подготовки, и групп тренировочного этапа;

- на оценку 3 и выше для спортивно-оздоровительных групп, при этом отслеживается прирост показателей.

3.5. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

3.6. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения.

3.7. Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, но не более одного года.

3.5. Вопрос о продолжении образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и рекомендаций тренерского совета.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.

для учащихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (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 30м (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)	5,50	5,35	5.20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (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 30м (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 30м (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)	5,05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Бег 30м (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 30м (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 30м (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 30м (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 30м (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 30м (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 30м (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)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Бег 30м (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 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
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 30м (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 30м (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 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	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 30м (с)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	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 30м (с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3.50	3,40	3.30
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	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 этапам спортивной подготовки.

	Требования 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

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчик и	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4п15	4п
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10
ТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 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	девочк
ГНП	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	-	-
ТГ	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	48	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 этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
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 (см)	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 этапам спортивной подготовки.

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

Контрольно-переводные нормативы по ОФП по годам обучения (юноши).

№ п/п	Контрольные нормативы.	Группы начальной подготовки (на конец учебного года).			Тренировочные группы (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	5-й год
1	Бег 30 м., с.	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208	216	230	240	248	255
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	45	54	58	63	70	75	80
5	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м.: - сидя - стоя	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП по годам обучения (девушки).

№ п/п	Контрольные нормативы.	Группы начальной подготовки (на конец учебного года).			Тренировочные группы (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	5-й год
1	Бег 30 м., с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
2	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места, см.	165	175	187	200	210	216	220	225
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	34	38	44	46	50	52	55	60
5	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м.: - сидя - стоя	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5

Контрольно-переводные нормативы по СФП, (девушки и юноши).

№ п/п.	Контрольные нормативы.	Этап начальной подготовки (на конец учебного года).			Тренировочный этап (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	5-й год	
									связующие	нападающие
Техническая подготовка.										
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	4
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 – 5 (в 16 - 17 лет с низкой передачи).				3	3	4	3	3	4
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.

Контрольно - переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта ДЗЮДО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из вися на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
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	8,3
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	-	-	560	630	640	650

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: плавания

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	1,9	1,6
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,2
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Проплыть дистанцию 100 м в/ст	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,0	1,7
Прыжок в длину с места, м	1,4	1,3
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить технически правильно	упражнение
Техническая подготовка		
Плавание 100 м комплексно	Экспертная оценка стартов и поворотов	техники плавания,
Плавание 200 м кроль	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
3-й год обучения – II юношеский разряд		
Плавание 200 м комплексно	Экспертная оценка стартов и поворотов	техники плавания,
Плавание 400 м кроль	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

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.

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 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

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
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)

	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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: шахмат

Приложение 8

Контрольно-нормативные требования.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
5. Уметь ставить мат одиночному королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
6. Участвовать в квалификационных турнирах.

Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения

1. Знать правила игры с использованием шахматных часов.
2. Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем (итальянская, испанская партия).
3. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов.
4. Участвовать в квалификационных турнирах.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года обучения

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
6. Участвовать в квалификационных турнирах.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года обучения

1. Знать категории соревнований
2. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
3. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против.
4. Умение ставить мат конем или слоном.
5. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года обучения

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
4. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».
5. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
6. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

***Нормативные требования для перевода
в учебно-тренировочную группу 4 - 5 годов обучения***

1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.
2. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
3. Владение основными приёмами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
4. Владеть основными приёмами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
5. Рассчитывать варианты игры.

***Контрольно-нормативные требования
для обучающихся учебно-тренировочных групп
5 года обучения***

1. староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
 2. Владеть приёмами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
 3. Владеть приёмами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.
- Выполнить нормативы 2 разряда (30% обучающихся); 1 разряда (10% обучающихся)
4.); юношеских разрядов (60% обучающихся).

Отделение: легкой атлетики

Приложение 9

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
(легкая атлетика – метание)

мальчики и девочки 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		6 лет	7 лет	8 лет	6 лет	7 лет	8 лет
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	9	17	4	5	11
СФП							
	Метание теннисного мяча (м)	17	20	25	14	16	19

мальчики и девочки 9 - 10 лет

	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		9 лет	промежуточный	10 лет	9 лет	промежуточный	10 лет
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега	190	220	290	190	200	260
4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине				7	9	15
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9	12	16	5	7	12
СФП							
	Метание теннисного мяча (м)	25	30	35	20	22	26

мальчики и девочки 11 - 12 лет

	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		11 лет	промежуточный	12 лет	11 лет	промежуточный	12 лет
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10.8	9,9	11,4	11.2	10,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега	280	290	330	240	260	300

4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	4	7			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине				9	11	17
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	14	20	7	8	14
СФП							
	Бросок набивного мяча двумя руками с места из-за головы	3 кг 7 метров	3 кг 8.2 м.	3 кг 8.5метров	2 кг 5.5 метров	2 кг. 5.6 м.	2 кг 6 метров

юноши и девушки 13 - 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		13 лет	14 лет	15 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	9	11	18
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
СФП							
	Толкание ядра одной рукой	5кг 10 метров	5кг 10,5 м.	5кг 11 метров	3 кг. 6 метров	3кг 6.5 метров	3 кг. 7 метров

юноши и девушки 16 - 17 лет

	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девочки		
		16 лет	промежуточный	17 лет	16 лет	промежуточный	17 лет
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	9	10	16
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40

	СФП						
	Толкание ядра одной рукой	5 кг 11,5 метров	5 кг. 11,8 м.	5 кг. 12 метров	3 кг. 8 метров	3 кг. 9 метров	3 кг 10 метров

Отделение: футбол

Приложение 8

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования 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

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения	НП-1		НП-2		НП-1		НП-2	
	мальчики				девочки			
ОФП:								
Бег 30м (сек.)	5,8-5,2	5,7-5,0	5,4-4,9	6,0-5,6	5,9-5,4	5,6-5,3		
Прыжки в длину с места (см.)	160-170	172-178	182-190	152-160	162-170	172-180		
Челночный 30 м (5*6), с	12,4-12,2	12,2-11,7	11,8-11,2	12,6-12,4	12,4-12,0	12,0-11,6		
СФП:								
Бег 30м с ведением мяча (с)	5,8-6,0	5,7-5,9	5,5-5,8	6,2-6,5	6,0-6,3	5,9-6,2		
Жонглирование мяча ногами, количество ударов	8	16	24	6	12	18		
Удары по мячу в цель (число попаданий)	3	4	5	2	3	4		
Ведение мяча по восьмерке	+	+	+	+	+	+		

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Упражнения	ТГ-1		ТГ – 2		ТГ – 3		ТГ – 4-5	
	м		м		м		м	
ОФП:								
Бег 30м (сек.)	5,0	5,5	4,9	5,4	4,7	5,3	4,6	5,2
Челночный 30 м (3*10), с	9,3	9,6	9,1	9,4	8,9	9,2	8,5	8,9
Прыжок в длину (см)	195	187	205	190	220	200	235	210
СФП:								
Бег 30м с ведением мяча (с)	5,5	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6	5,2	5,5
Жонглирование мяча (комплексное), количество ударов	12	8	18	10	25	16	32	22
Удары по мячу в цель (число попаданий)	4	3	5	4	6	5	7	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	+	+	+	+	+	+	+	+

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. **Приложение 10**

ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП и ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

СОГ, НП (занимающиеся 1-ый год)

1. Как называется спортивная школа, в которой вы занимаетесь?
2. Права и обязанности учащихся спортивной школы.
3. Какие основные задачи ставились для вас на учебный год?
4. Правила техники безопасности при занятиях спортом.
5. Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви.
6. Режим дня спортсмена, его значение.
7. Значение и способы закаливания.
8. Физические упражнения как средства профилактики нарушения осанки.

СОГ, НП (занимающиеся больше 1 года).

1. История появления и развития вида спорта. Краткая характеристика вида спорта.
2. Правила поведения на соревнованиях; обязанности и права участников соревнований.
3. Значение медицинского осмотра. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях, их профилактика.
4. Основы гигиены спортсмена
5. Режим и содержание тренировочных занятий.
6. Основные физические качества. Значение общефизической подготовки.
7. Оценка своего самочувствия до и после тренировочного занятия.
8. Олимпийские игры Древности (родина, идея, участники и судьи, виды соревновательной деятельности Олимпийских игр).

С учащимися групп НП, СОГ экзамен по теоретической подготовке рекомендуется проводить в форме опроса фронтальным способом (общий срез).

ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Группы -1,2 годов обучения

1. **Олимпийское воспитание и образование.** История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярья.
2. **Основы спортивной подготовки.** Средства физического воспитания и спортивной подготовки. Виды подготовки. Понятие «нагрузка». Основные физические качества. Средства развития физических качеств.
3. **Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.** Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.

4. **История избранного вида спорта.** Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований. ЕВСК.

Группы -3-5 года обучения

1. **Олимпийское воспитание и образование.** История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярья.
2. **Основы спортивной подготовки и медико-биологические основы спортивной деятельности.** Основные стороны спортивной подготовки. Виды планирования в спорте. Развитие физических качеств: средства, методы. Понятие «тренированность». Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена (тренировочные воздействия; подготовленность спортсмена; самоконтроль и т.д.).
*Изменения в органах и системах при физических нагрузках.
3. **История избранного вида спорта.** Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований. ЕВСК.

*Для учащихся УТ-4-5 годов обучения

С учащимися групп тренировочного этапа экзамен по теоретической подготовке рекомендуется проводить в форме анкетирования.

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Год обучения	Всего вопросов	Количество правильных ответов	Оценка
ТГ-1-2	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно
ТГ-3-5	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно
НП, СОГ	Фронтальный опрос	Более 50%	Зачет