



УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБУ РК «СШОР»

от «09» 09 2016 г. № 01-05/141

(приложение № 1)

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении индивидуального отбора и контрольно - переводных испытаний для прохождения спортивной подготовки в ГБУ РК «Спортивная школа олимпийского резерва», реализующей программу спортивной подготовки разработанной в соответствии с Федеральным стандартом по выбранному виду спорта.

### 1. Общие положения

Настоящее Положение (далее - Положение) разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Конвенцией о правах ребенка, Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», приказ мин спорта России от 16.08.2013 №645»Об утверждении порядка приема лиц физкультурно-спортивной организации, созданной Российской Федерации и осуществляющей спортивную подготовку», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4. 3172-14), Уставом ГБУ РК «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение).

Положение регламентирует порядок проведения контрольно-переводных испытаний.

Проведение контрольно-переводных испытаний является неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяющее оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Положение распространяется на все виды спорта, культивируемые в Учреждении, реализующим программу спортивной подготовки.

Положение является обязательным к исполнению для тренеров, сотрудников и занимающихся на всех уровнях подготовки.

### 2. Цели, задачи и функции

Целью проведения контрольно-переводных испытаний является определение уровня развития общих физических и технических качеств занимающихся, необходимых для занятий видом спорта на последующем этапе обучения.

Контрольно-переводные испытания проводятся для решения следующих задач:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков занимающихся в выбранном виде спорта;
- анализ полноты реализации программы по спортивной подготовке по плаванию;
- определение уровня подготовленности занимающихся, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации программы по спортивной подготовке;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

Функции:

- тренировочная, создает дополнительные условия для обобщения осмысления занимающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, является стимулом к самосовершенствованию;
- развивающая, позволяет занимающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная, позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально-психологическая, дает каждому занимающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

### **3. Порядок приема лиц для осуществления спортивной подготовки в ГБУ РК «Спортивная школа олимпийского резерва»**

Прием в Учреждение осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным учреждению государственным заданием на оказание государственных услуг.

Учреждение вправе осуществлять прием спортсменов сверх утвержденного государственного задания для проведения занятий по спортивной подготовке.

Прием в Учреждение производится в группы на этапы спортивной подготовки на текущий тренировочный год.

Индивидуальный отбор и зачисление в Учреждение осуществляется в течение года:

- на этап начальной подготовки из числа несовершеннолетних граждан на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по, утвержденными директором Учреждения.

Лица с ограниченными возможностями здоровья зачисляются на этап начальной подготовки в отделение по соответствующему виду спорта инвалидов без вступительных испытаний при наличии медицинской справки, подтверждающей возможность заниматься выбранным видом спорта.

- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), проявивших способности в избранном виде спорта, выполнивших требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основании выполнения требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.

С информацией о наличии высвобождающихся в течение текущего года мест в Учреждении можно ознакомиться:

- непосредственно в спортивной школе;

- на официальном сайте Учреждения в информационно - телекоммуникационной сети Интернет.

В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а так же физических способностей для занятий избранным видом спорта в соответствии с утвержденной программой по виду спорта Учреждение организует индивидуальный отбор спортсменов на основании данного Положения об индивидуальном отборе, утвержденным приказом директора Учреждения.

Индивидуальный отбор в Учреждение осуществляется в целях зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства.

Решение о целесообразности зачисления поступающего в Учреждение выносится Приемной комиссией и оформляется приказом директора Учреждения.

#### **4. Порядок создания и работы Приемной комиссии Учреждения.**

В целях организации приема в Учреждение и проведения индивидуального отбора поступающих создается Приемная комиссия (далее – Комиссия). Комиссия формируется в количестве не более девяти человек.

Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов Комиссии.

Председателем Комиссии является директор Учреждения, заместителем председателя – заместитель директора по спортивной подготовке.

В состав комиссии входят тренеры Учреждения, а также иные лица, принимающие непосредственное участие в осуществлении процесса спортивной подготовки.

Состав Комиссии формируется таким образом, чтобы была исключена возможность возникновения конфликтов и интересов, которые могли бы повлиять на принимаемые Комиссией решения. Персональный состав Комиссии утверждается приказом Учреждения.

Права и обязанности членов Комиссии:

Председатель комиссии:

- осуществляет общее руководство работой Комиссии;
- председательствует на заседаниях Комиссии;
- дает поручения членам Комиссии;
- подписывает протоколы заседаний Комиссии.

В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.

Секретарь комиссии обеспечивает организационное сопровождение деятельности Комиссии, в том числе:

- осуществляет прием и регистрацию поступающих;
- уведомляет членов Комиссии не позднее, чем за 2 дня до даты проведения заседания Комиссии, о месте и времени проведения заседания;
- готовит материалы к заседанию Комиссии;
- ведет и подписывает протоколы заседаний Комиссии;
- размещает на стенде, а также на сайте Учреждения сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных Комиссией для зачисления в Учреждение;
- выполняет иные поручения председателя Комиссии.

Члены Комиссии:

- участвуют в заседаниях Комиссии;
- принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

Порядок проведения заседаний Комиссии:

Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствует более половины его членов.

Решения Комиссии оформляются протоколом.

Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора:

В случае несогласия с результатами индивидуального отбора поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право подать апелляционное заявление.

Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.

В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.

Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.

## **5. Порядок приема заявлений для прохождения спортивной подготовки**

Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего) (далее - Заявитель).

Интересы Заявителя может представлять иное лицо, уполномоченное заявителем в порядке, установленном законодательством Российской Федерации (далее – Уполномоченное лицо).

Прием заявлений осуществляется секретарем Приемной комиссии в соответствии с графиком работы Учреждения.

При обращении в Учреждение заявитель (уполномоченное лицо) представляет:

- 1) Заявление установленного образца о приеме в Учреждение;
- 2) Доверенность, оформленную в установленном порядке (при обращении уполномоченного лица);
- 3) Копию паспорта либо копию свидетельства о рождении несовершеннолетнего поступающего;
- 4) Заключение о состоянии здоровья поступающего, выданное в соответствии с правовыми актами федерального органа исполнительной власти в сфере здравоохранения, с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта;
- 5) Копию полиса обязательного медицинского страхования.
- 6) Зачетную классификационную книжку спортсмена или иной документ, подтверждающий спортивную квалификацию (в случае зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).
- 7) Согласие на обработку персональных данных.

Все копии предоставляемых документов должны быть заверены надлежащим образом, либо предоставляются с подлинниками, которые, после сверки с копиями предоставляемых документов, возвращаются заявителю (уполномоченному лицу).

Заявитель (Уполномоченное лицо) несет персональную ответственность за достоверность сведений предоставляемых для зачисления в Учреждение;

При приеме ГБУ РК «Спортивная школа олимпийского резерва» знакомит заявителя (уполномоченное лицо) с:

- 1) Уставом Учреждения;
- 2) Настоящим Положением;



- 3) Правилами внутреннего распорядка в Учреждении;
- 4) Содержанием программы спортивной подготовки по виду спорта и другими локальными нормативными актами, регламентирующими процесс спортивной подготовки;

По результатам отбора поступающего и после предоставления заявителем (Уполномоченным лицом) необходимых для зачисления документов, а так же заключения сторонами соответствующего договора об оказании услуг спортивной направленности администрация принимает меры к зачислению спортсмена в Учреждение.

Зачисление в Учреждение осуществляется приказом директора Учреждения на основании добровольного волеизъявления заявителя (Уполномоченного лица) при соблюдении всех вышеуказанных требований.

Группы по видам спорта формируются из числа спортсменов прошедших (при необходимости) предварительный отбор, предоставивших необходимые для зачисления документы, заключивших в установленном порядке соответствующий договор и зачисленных в Учреждение соответствующим приказом директора.

## **6. Основание для отказа в приеме в учреждение**

Отказом в приеме в Учреждение являются:

- отсутствие свободных мест в Учреждении;
- отрицательные результаты индивидуального отбора;
- неявка поступающего в установленное время для прохождения индивидуального отбора в Учреждение;
- наличие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.
- не соответствие возраста ребенка минимальному возрасту зачисления детей в Учреждение по видам спорта установленному Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

## **7. Организация контрольно-переводных испытаний**

Прием контрольно-переводных нормативов проводится по завершении годового тренировочного цикла. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.

К итоговым испытаниям допускаются все учащиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Занимающиеся, участвующие в официальных спортивно-массовых мероприятиях, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

Контрольно-переводные испытания оформляются протоколом (приложение 1)

## **8. Оценка, анализ и оформление результатов приема контрольно-переводных нормативов**

Результаты приема контрольно-переводных (приемных) нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке» (приложение 2), который хранится в администрации Учреждения на протяжении всего периода обучения.

Результаты контрольно-переводных (приемных) нормативов занимающихся анализируются администрацией Учреждения, вносятся в сводную таблицу и размещаются в общем доступе (интернет-портале, доске объявлений).

## **9. Комплектование групп по итогам контрольно-переводных испытаний**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься выбранным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Возраст для зачисления в группы начальной подготовки, в соответствии с программой по виду спорта, составляет 9-10 лет.

Группы на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся (письменное разрешение врачебно-физкультурного диспансера, врача-педиатра, врача спортивной медицины), проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее 2-х лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

По итогам контрольно-переводных (приемных) испытаний занимающиеся, успешно сдавшие нормативы, переводятся в группу следующего года обучения на основании решения тренерского совета. Данное решение тренерского совета закрепляется приказом директора Учреждения.

Занимающиеся, не выполнившие требования соответствующих нормативов, (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства) на следующий год обучения не переводятся, но на основании решения тренерского совета Учреждения, могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Перевод учащихся на этапе начальной подготовки в группу следующего года обучения производится на основании стажа занятий по виду спорта, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Перевод занимающихся в группах на тренировочном этапе по годам обучения осуществляется, на основании стажа занятий по виду спорта, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и соответствии требованиям по виду спорта.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

## **10. Контроль и меры воздействия**

Контроль и ответственность за соблюдение требований Положения возлагается на комиссию по приему итоговых испытаний, старшего тренера отделения и тренеров групп.

Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательными для всех учащихся, отказ от сдачи нормативов занимающимся может повлечь за собой исключение его из состава группы Учреждения.

## **11. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Прием на отделение.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься биатлоном и лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Возраст для зачисления в группы начальной подготовки, в соответствии с программой по биатлону и лыжным гонкам составляет 9 лет.

Если число желающих заниматься в спортивной школе превышает план комплектования, то зачисление проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания.

Желающие заниматься в спортивной школе на отделении биатлона и лыжных гонок дети проходят тестирование по утвержденной программе, включающей визуальную оценку морфологических данных ребенка, оценку координации движений. Предпочтение отдается претендентам, как правило, набравшим наибольшую сумму баллов.



**СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА,  
ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

**БИАТЛОН**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке на этапе  
начальной подготовки**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин)

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 00 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30с)

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 16 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 13 мин 45 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 15с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,9 с)
	Бег 100 м (не более 14,8 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 05 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 15 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9,7 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
	Бег 100 м (не более 14,5 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 24 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 00 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 14 мин 30 с)	Лыжная гонка 3 км (не более 19 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9,2 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 26 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 55 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 14 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 19 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке

для перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 28 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 1 мин 45 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 13 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 18 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке

для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 37 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 32 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 40 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 24 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения и выше

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,3 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 38 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 33 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 197см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 05 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 40 мин 00 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 22 мин 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в

группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на этап высшего спортивного мастерства второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 42 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 37 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 45 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 55 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 38 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 20 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке



для перевода на этап высшего спортивного мастерства третьего года обучения и выше

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,6 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 45 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 37 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 19 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

### Техника выполнения некоторых нормативов:

**Бег 60 и 100 метров.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 и 100 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека. По команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша.

**Подтягивание на перекладине.** Учащийся с помощью тренера принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5сек. видимое для тренера положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3сек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

***Подъем туловища в положении лежа за 30 секунд.*** Исходное положение: лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. В течении 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине до положения седа (туловище перпендикулярно полу) и опускание его в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

***Прыжок в длину с места.*** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Согнуть ноги в коленях и одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Протокол № \_\_\_\_\_ итоговых (контрольно-переводных) испытаний

Вид спорта: \_\_\_\_\_ группа: \_\_\_\_\_ тренер: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. занимающихся	Упражнения для тестирования физической подготовки								
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Члены приемной комиссии:

\_\_\_\_\_ /Ф,И.О. должность/

\_\_\_\_\_ /Ф,И.О. должность/

Тренер:

\_\_\_\_\_ /Ф,И.О./

Дата проведения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.