

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
« Усть-Абаканская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУ ДО «У-А СШ»

Е.В. Кобызев

приказ № 151-б от 30.08.2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

в МБУ ДО « Усть-Абаканская СШ»

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования « Усть-Абаканская спортивная школа» (далее –СШ)
- образовательными программами для СШ.

1.2. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех учащихся СШ.

1.3. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке учащихся 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 (апрель, 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, УТГ | СОГ | НП, УТГ | СОГ                                   | НП, УТГ |

|                                    | Теоретическая подготовка |         | ОФП |         | СФП (зависит от требований программы) |         |
|------------------------------------|--------------------------|---------|-----|---------|---------------------------------------|---------|
|                                    | СОГ                      | НП, УТГ | СОГ | НП, УТГ | СОГ                                   | НП, УТГ |
| Контрольные нормативы (сентябрь)   | -                        | -       | +   | +       | -                                     | +       |
| Переводные нормативы (апрель, 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.

2.11. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся СШ 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.

## Приложение 1

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп. для учащихся (девушки)

| №       | Контрольные упражнения<br>оценка           | Оценки |      |      |      |      |
|---------|--------------------------------------------|--------|------|------|------|------|
|         |                                            | 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.<br>(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.<br>(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.<br>(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.<br>(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.<br>(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.<br>(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.<br>(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.                 | 23     | 25   | 27   | 29   | 31   |

|                        |                                            |      |      |      |      |      |
|------------------------|--------------------------------------------|------|------|------|------|------|
|                        | (кол-во раз)                               |      |      |      |      |      |
| 3.                     | Прыжок в длину с места (см)                | 170  | 180  | 190  | 195  | 205  |
| 4.                     | Бег 1000 м (с)                             | 4,25 | 4,15 | 4,10 | 4,05 | 4,00 |
| <b>16 лет</b>          |                                            |      |      |      |      |      |
| 1.                     | Бег 30м (с)                                | 5,8  | 5,5  | 5,3  | 5,1  | 4,9  |
| 2.                     | Подъем туловища за 30 сек.<br>(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 |
| <b>17 лет и старше</b> |                                            |      |      |      |      |      |
| 1.                     | Бег 30м (с)                                | 5,7  | 5,4  | 5,2  | 5,0  | 4,8  |
| 2.                     | Подъем туловища за 30 сек.<br>(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<br>оценка | Оценки |      |      |      |      |
|---------|----------------------------------|--------|------|------|------|------|
|         |                                  | 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      | 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 |
| <b>15 лет</b>          |                             |      |      |      |      |      |
| 1.                     | Бег 30м (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 |
| <b>16 лет</b>          |                             |      |      |      |      |      |
| 1.                     | Бег 30м (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)              | 4,10 | 4,00 | 3,50 | 3,40 | 3,30 |
| <b>17 лет и старше</b> |                             |      |      |      |      |      |
| 1.                     | Бег 30м (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 |

## Приложение 2

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 Абакумову) |         | Бег 20м (с) |         | Бег 40 с (м) |         |
|--------|-----|-----------------------------|---------|--------------------------------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
|        |     | мальчики                    | девочки | мальчики                             | девочки | мальчики    | девочки | мальчики     | девочки |
| ГНП    | 1-й | 160                         | 155     | 30                                   | 28      | 4,2         | 4,5     | 4п15         | 4п      |
|        | 2-й | 174                         | 160     | 32                                   | 32      | 4,0         | 4,3     | 5п           | 4п20    |
|        | 3-й | 190                         | 180     | 35                                   | 35      | 3,9         | 4,0     | 5п20         | 5п10    |
| ТГ     | 1-й | 195                         | 195     | 38                                   | 37      | 3,9         | 3,8     | 6п15         | 6п      |
|        | 2-й | 205                         | 205     | 41                                   | 40      | 3,8         | 3,7     | 7п           | 6п25    |
|        | 3-й | 210                         | 205     | 43                                   | 41      | 3,6         | 3,7     | 8п           | 7п      |
|        | 4-й | 215                         | 207     | 44                                   | 42      | 3,6         | 3,7     | 8п10         | 7п10    |

### 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 |
| ГНП    | 1-й | 10,1                               | 10,3    | 15,0                              | 15,3    | 28                        | 28      | -                   | -       |
|        | 2-й | 10,0                               | 10,2    | 14,9                              | 15,1    | 30                        | 30      | -                   | -       |
|        | 3-й | 9,8                                | 10      | 14,7                              | 15,0    | 35                        | 35      | -                   | -       |
| ТГ     | 1-й | 9,0                                | 9,5     | 14,2                              | 14,8    | 40                        | 40      | 48                  | 48      |
|        | 2-й | 8,7                                | 9,0     | 14,0                              | 14,6    | 45                        | 45      | 50                  | 50      |

|  |     |     |     |      |      |    |    |    |    |
|--|-----|-----|-----|------|------|----|----|----|----|
|  | 3-й | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 58 | 58 | 60 | 60 |
|  | 4-й | 8,3 | 8,7 | 13,5 | 14,5 | 60 | 60 | 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.

### Приложение 3

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/ СФП       |
| Тренировочный этап                | Выполнение нормативов по ОФП/ СФП       |

#### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп НП

| Контрольные упражнения (ед. измерения) | Легкие веса<br>36-48 кг | Средние веса 50-64 кг | Тяжелые веса 66 св. 80 |
|----------------------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| 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<br>( ед. измерения) | Легкие веса<br>36-48 кг | Средние веса 50-64 кг | Тяжелые веса 66 св. 80 |
|--------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| 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                       | 284                     | 292                   | 244                    |

|                |  |  |  |
|----------------|--|--|--|
| мешку за 3 мин |  |  |  |
|----------------|--|--|--|

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 4

**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/ СФП       |
| Тренировочный этап                | Выполнение нормативов по ОФП/ СФП       |

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

| №<br>п/п | Контрольные<br>нормативы                                                  | ГНП  |      |      | УТГ  |      |      |      |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |                                                                           | 1-й  | 2-й  | 3-й  | 1-й  | 2-й  | 3-й  | 4-й  | 5-й  |
| 1        | Бег 30м(с)                                                                | 5,5  | 5,3  | 5,1  | 5,0  | 4,8  | 4,7  | 4,6  | 4,6  |
| 2        | Бег 30м<br>(5х6м) с                                                       | 12,0 | 11,5 | 11,0 | -    | -    | -    | -    | -    |
| 3        | Прыжок в<br>длину с<br>места (с)                                          | 185  | 200  | 208  | 216  | 230  | 240  | 248  | 255  |
| 4        | Прыжок<br>вверх с места<br>толчком<br>двух ног (см)                       | 40   | 45   | 54   | 58   | 63   | 70   | 75   | 80   |
| 5        | Метание<br>набивного<br>мяча 1 кг из-<br>за головы<br>двумя<br>руками (м) |      |      |      |      |      |      |      |      |
|          | - сидя                                                                    | 5,8  | 6,6  | 7,0  | 7,7  | 8,2  | 9,0  | 9,5  | 11,0 |
|          | - стоя                                                                    | 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).

| №<br>п/п | Контрольные<br>нормативы | ГНП  |      |      | УТГ |     |     |     |     |
|----------|--------------------------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                          | 1-й  | 2-й  | 3-й  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1        | Бег 30м(с)               | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2        | Бег 30м                  | 12,2 | 11,9 | 11,5 | -   | -   | -   | -   | -   |

|   |                                                           |     |     |      |      |      |      |      |      |
|---|-----------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
|   | (5х6м) с                                                  |     |     |      |      |      |      |      |      |
| 3 | Прыжок в длину с места (с)                                | 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                                                    | 4,0 | 5,0 | 5,4  | 5,7  | 6,5  | 7,2  | 7,5  | 7,9  |
|   | - стоя                                                    | 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                                                                                              | ГНП |     |     | УТГ |     |     |     |           |            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|------------|
|       |                                                                                                                    | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й       |            |
|       |                                                                                                                    |     |     |     |     |     |     |     | связующие | нападающие |
| 1     | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4                                                                     | 3   | 3   | 4   | 5   | 5   | 5   |     |           |            |
| 2     | Подача на точность:<br>10-12 лет – верхняя прямая;<br>13-15 лет- верхняя прямая зона ;<br>16 и старше – в прыжке . | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 5   | 3   | 3         | 4          |
| 3     | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 ( в 16 и старше 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.

## Приложение 5

**Отделение: вольная борьба:**

**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 для групп НП (10-11 лет).

| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения  | Весовые категории |          |             |
|-------|---------------------------------------------|-------------------|----------|-------------|
|       |                                             | 29-47 кг          | 53-66 кг | Свыше 73 кг |
| 1     | Бег 30м(с)                                  | 5,4-5,2           | 5,4-5,2  | 5,8-5,6     |
| 2     | Подтягивание на перекладине ( кол. раз)     | 4-8               | 4-8      | 2-6         |
| 3     | Сгибание туловища лежа на спине ( кол. раз) | 12-18             | 12-18    | 8-12        |
| 4     | Прыжок в длину с места (см)                 | 150-170           | 150-170  | 150-170     |
| 5     | Челночный бег 3 * 10 м с хода (с)           | 7,5-7,3           | 7,6-7,4  | 7,8-7,6     |

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения (11-12 лет)

| № | Контрольные упражнения и единицы измерения                                                                                  | Весовые категории      |                        |                        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|   |                                                                                                                             | 29-47 кг               | 53-66 кг               | Свыше 73 кг            |
| 1 | Бег 30м(с)                                                                                                                  | 5,2- 5,0               | 5,2- 5,0               | 5,6- 5,4               |
| 2 | Подтягивание на перекладине ( кол. раз)                                                                                     | 8-12                   | 8-12                   | 6-10                   |
| 3 | Сгибание туловища лежа на спине ( кол. раз)                                                                                 | 18-24                  | 18-24                  | 12-16                  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см)                                                                                                 | 170-190                | 170-190                | 170-190                |
| 5 | Челночный бег 3 * 10 м с хода (с)                                                                                           | 7,3-7,1                | 7,4-7,2                | 7,6-7,4                |
| 6 | 10 кувырков вперед (с)                                                                                                      | 18,0-17,2              | 18,0-17,2              | 18,0-17,2              |
| 7 | 5- кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки , уход с моста за беганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 15,5-13,5              | 15,5-13,5              | 15,5-13,5              |
| 8 | За бегание на мост : 5 влево, 5 вправо (с)                                                                                  | 18,0-16,0              | 18,0-16,0              | 25,0-23,0              |
| 9 | Перевороты на мосту:                                                                                                        | 15 раз(с)<br>31,0-27,0 | 15 раз(с)<br>35,0-31,0 | 10 раз(с)<br>34,0-30,0 |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 1-2-го года обучения (13- 14 лет)**

| №  | Контрольные упражнения и единицы измерения                                                                                  | Весовые категории |           |             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-------------|
|    |                                                                                                                             | 29-47 кг          | 53-66 кг  | Свыше 73 кг |
| 1  | Бег 30м(с)                                                                                                                  | 5,0- 4,8          | 5,0- 4,8  | 5,4- 5,2    |
| 2  | Бег 60м(с)                                                                                                                  | 9,0-8,6           | 9,0-8,6   | 9,2-8,8     |
| 3  | Подтягивание на перекладине ( кол. раз)                                                                                     | 10-14             | 10-14     | 8-12        |
| 4  | Прыжок в длину с места (см)                                                                                                 | 180-200           | 180-200   | 180-200     |
| 5  | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с ( кол. раз)                                                                               | 18-26             | 16-24     | 15-21       |
| 6  | Бег 400 м (мин,с)                                                                                                           | 0,72-0,68         | 0,72-0,68 | 0,77-0,73   |
| 7  | Челночный бег 3 * 10 м с хода (с)                                                                                           | 7,1-6,9           | 7,0-6,8   | 7,4-7,2     |
| 8  | 5- кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки , уход с моста за беганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 12,5-11,5         | 12,8-11,8 | 13,2-12,2   |
| 9  | Перевороты на мосту:                                                                                                        | 27,0-23,0         | 28,0-24,0 | 34,0-30,0   |
| 10 | За бегание на мост : 5 влево, 5 вправо (с)                                                                                  | 17,0-16,0         | 17,0-16,0 | 17,5-16,5   |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 3-4-го года обучения ( 14-16 лет)**

| №  | Контрольные упражнения и единицы измерения                                                                                  | Весовые категории |           |             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|-------------|
|    |                                                                                                                             | 29-47 кг          | 53-66 кг  | Свыше 73 кг |
| 1  | Бег 30м(с)                                                                                                                  | 4,9-4,7           | 4,9-4,7   | 5,3-5,1     |
| 2  | Подтягивание на перекладине ( кол. раз)                                                                                     | 13-17             | 13-17     | 9-13        |
| 3  | Приседание с партнером равного веса (кол.раз)                                                                               | 10-14             | 10-14     | 6-10        |
| 4  | Прыжок в длину с места (см)                                                                                                 | 195-215           | 195-215   | 195-215     |
| 5  | Подтягивание на перекладине за 20 с ( кол. раз)                                                                             | 10-12             | 10-12     | 6-8         |
| 6  | Бег 400 м (мин,с)                                                                                                           | 1,10-1,06         | 1,10-1,06 | 1,14-1,10   |
| 7  | Челночный бег 3 * 10 м с хода (с)                                                                                           | 6,9-6,7           | 6,8-6,6   | 7,2-7,0     |
| 8  | 5- кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки , уход с моста за беганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 11,8-10,8         | 11,8-10,8 | 12,5-11,5   |
| 9  | Перевороты на мосту:                                                                                                        | 25-21             | 27-23     | 27-23       |
| 10 | За бегание на мост : 5 влево, 5 вправо (с)                                                                                  | 17,0-16,0         | 17,0-16,0 | 17,5-16,5   |

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 6

Отделение: легкая атлетика

### 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.

#### Девушки

| Группа                             | НП-1 | НП-2  | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-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 места, см | -    | -     | 560   | 630   | 640   | 650   |

#### Юноши

| Группа                             | НП-1 | НП-2  | ТГ-1  | ТГ-2  | ТГ-3  | ТГ-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.

## Приложение 7

Отделение: футбол

### 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                                   | мальчики  |           |           | девочки   |           |           |
|----------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                              | НП-1      | НП-2      | НП-3      | НП-1      | НП-2      | НП-3      |
| ОФП:                                         |           |           |           |           |           |           |
| Бег 30 м (с)                                 | 5,8-6,0   | 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 (с)                   | 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 30 м 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 |     |
|--------------------------------------------------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
|                                                  | М    | Д   | М    | Д   | М    | Д   | М    | Д   |
| ОФП:                                             |      |     |      |     |      |     |      |     |
| Бег 30 м (с)                                     | 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 30 м с ведением мяча                         | 5,5  | 5,8 | 5,4  | 5,7 | 5,3  | 5,6 | 5,2  | 5,5 |
| Жонглирование мяча ( комплексное), колич. 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 8

Отделение: хоккей с мячом

### 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

| Упражнение                                | Этап подготовки |       |       |     |     |      |      |      |
|-------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-----|-----|------|------|------|
|                                           | ГНП             |       |       | УТГ |     |      |      |      |
|                                           | 1 г             | 2 г   | 3 г   | 1 г | 2 г | 3 г  | 4 г  | 5 г  |
| <b>ОФП:</b>                               |                 |       |       |     |     |      |      |      |
| Бег 20 м 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 вперёд (с)                | 7,17            | 6,93  | 6,81  | -   | -   | -    | -    | -    |
| Челночный бег 36 м (4x9)м                 | 11,03           | 10,86 | 10,73 | -   | -   | -    | -    | -    |
| Бег 30 м старт с места (с)                | -               | -     | -     | 5,2 | 5,0 | 4,8  | 4,6  | 4,4  |
| Подтягивание на перекладине ( количество) | -               | -     | -     | 8   | 10  | 12   | 14   | 15   |
| Бег 3000 м ( мин)                         | -               | -     | -     | -   | -   | 12,6 | 12,3 | 12,0 |
| <b>СФП:</b>                               |                 |       |       |     |     |      |      |      |
| Бег на коньках 20м (с)                    | 4,28            | 4,21  | 4,18  | -   | -   | -    | -    | -    |
| Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)     | 6,27            | 6,22  | 5,94  | -   | -   | -    | -    | -    |

|                                                            |       |       |       |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Челночный бег на коньках (6х9) м                           | 16,47 | 16,32 | 16,24 | -   | -   | -   | -   | -   |
| Обводка 3-х стоек с последующим броском мяча в ворота (с)  | 8,3   | 7,9   | 7,7   | -   | -   | -   | -   | -   |
| Бег на коньках 30 м (с)                                    | -     | -     | -     | 5,6 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)           | -     | -     | -     | 27  | 26  | 24  | 23  | 22  |
| Обводка 5-ти стоек с последующим броском мяча в ворота (с) | -     | -     | -     | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
| Броски мяча в ворота (балл)                                | -     | -     | -     | 5   | 6   | 7   | 9   | 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.

#### **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.