

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЗЕЛЕНЧУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ ЗМР»

Л.А.Анурова

09 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о приемных и контрольно-переводных испытаниях
МБУДО «СШ ЗМР»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данное Положение распространяется на все отделения МБУДО « СШ ЗМР».

Процесс контрольно-переводных и приемных испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в СШ учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом, контрольно-переводные испытания – в конце учебного года (конец мая – июнь).

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

Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, могут решением педагогического совета СШ продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

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

Учебно-тренировочные группы (УТГ) в СШ комплектуются из числа учащихся, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших приёмные (контрольно-переводные) нормативы.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие полностью учебно-тренировочный этап спортивной подготовки. Выпуск учащихся осуществляется приказом директора спортивной школы. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

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

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МБУДО «СШ ЗМР». Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

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

Учащиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

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

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

Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора СШ.

ПРОГРАММА

Контрольно-переводные испытания по *общей физической подготовке (ОФП)* являются обязательными для всех учащихся СШ. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по *специальной (технической) физической подготовке (СФП)* разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

Программа тестов нормативов по ОФП и СФП по каждому виду спорта (Приложения 1 – 8) утверждается тренерским советом.

Тренер имеет право выбрать из предложенных нормативов необходимые ему любые 4 или 5 и заменить 1 тест ОФП и 1 тест СФП по своему усмотрению и согласованию с тренерским советом.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итогом контрольно-переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-воспитательной работе. На основании требований для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки и протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Отделение Волейбола

№ п/п	Наименование упражнения	Юноши	Девушки
-------	-------------------------	-------	---------

		НП			УТГ			НП			УТГ		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м (сек)	6.0	5.9	5.8	5.6	5.5	5.4	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2	5.9
2	Бег 800 м (сек)	22.0	21.0	20.5	19.5	18.0	17.5	24.0	22.5	21.5	20.0	19.0	18.5
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	180	195	205	140	145	150	175	180	190
4	Прыжок вверх, толчком двух ног с места (см)	20	25	30	35	35	40	15	20	20	30	30	35
5	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками: сидя, стоя	5.0 7,0	5,2 8,0	5,4 10.0	6,0 11.0	6,2 12.0	6,5 12.5	4.5 6.0	4,6 7.0	4.8 8.0	5,2 9.0	5,4 10.0	5,6 10.5
6	Подача на точность верхняя прямая подача по зонам из 10 подач				5	6	7				5	6	7
7	Передача сверху у стены, стоя к ней лицом и спиной (чередование) 10 подач (раз)				7	8	9				6	7	8
8	Прием подачи, 10 подач (раз)				7	8	9				6	7	8

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Отделение Баскетбола

№ п/п	Наименование упражнения	Юноши							Девушки						
		НП			УТГ				НП			УТГ			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Непрерывный бег 5 мин	900	950	1000	1100	1150	1200	1300	850	900	950	1000	1050	1100	1150
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	180	195	205	140	145	150	175	180	185	190
4	Челночный бег 3х 10 м (сек)	9,0	8,9	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,4	9,3	9,2	9,0	8,8	8,7	8,6
5	Бег 800 м	3,40	3,20	3,10	3,00	2,50	2,45	2,35	4,00	3,50	3,45	3,35	3,30	3,25	3,15
6	Прыжок вверх, с места (см)	25	27	28	29	31	34	40	20	23	24	27	28	29	33
7	Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	7	8	8	10	10	2	3	4	4	5	6	6
8	Бросок мяча массой 2 кг (см)	3,00	3,30	3,50	3,90	4,10	4,40	4,90	2,50	2,70	2,85	3,30	3,50	3,90	4,20
9	Бросок мяча в корзину 10 раз (раз)				6	7	7	8				5	6	7	7

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Отделение Бокса

№ п./п	Наименование упражнения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная подготовка		
		36-48 кг	50-64 кг	66-80 кг	48-57 кг	60-75 кг	82-91 кг
1	Бег 30 м (сек)	5,7	5,6	5,8	5,4	5,3	5,5
2	Бег 100 м (сек)	16.6	16.2	16.4	16.2	15.6	16.0
3	Бег 3000 м (мин)	15.10	14.50	15.20	15.00	14.40	15.10
4	Прыжок в длину с места	155	165	175	160	170	180
5	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6	8	10	6
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	35	35	30	40	42	34
7	Поднос ног к перекладине (раз)	7	9	5	7	9	5
8	Количество ударов по мешку за 8 сек.	19	20	17	21	22	19
9	Количество ударов по мешку за 3 мин	210	220	170	230	240	190

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Отделение Легкой атлетики

№ п/п	Наименование упражнения	Юноши						Девушки					
		НП		УТГ				НП		УТГ			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 60 м (сек)	10,5	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	11,0	10,5	9,8	9,4	9,0	8,7
2	Прыжок в длину с места (см)	150	155	190	195	205	220	140	145	170	175	185	190
3	Бег 100 м (сек)	15,6	15,3	14,0	13,6	13,0	12,6	16,0	15,8	15,2	15,0	14,6	14,0
4	Бег 200 м (сек)	33,0	31,0	29,0	27,0	25,5	25,3	37,0	36,0	35,0	33,0	30,8	29,0
5	Бег 400 м (сек)	1,17	1,12	1,10	1,05	1,00	57,0	1,30	1,25	1,20	1,15	1,09	1,05
6	Бег 800 м (сек)	3.10	2.50	2.40	2.30	2.20	2.14	3.40	3.30	3.15	3.00	2.40	2.35
7	Бег 1500 м (сек)	6.10	5.45	5.30	5.10	4.45	4.30	7.20	7.00	6.25	6.05	5.40	5.30
8	Броски ядра через голову, назад (м)			8.00	8.50	9.50	10.00			8.50	8.00	9.00	9.50
9	Броски ядра снизу вперед (м)			7.50	8.00	8.50	9.00			7.50	8.00	8.50	9.00
10	Жим штанги, лежа (кг)			30	35	35	45			25	25	30	30

Приложение 5

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Отделение Футбола

№ п/п	Наименование упражнения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная подготовка			
		1 год	2 год	3год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (сек)	5,8	5.4	5.2	5.0	4.9	4.8	4.6
2	Бег 400 м (сек)				72	70	68	66
3	Бег 6 мин	1100	1150	1200				
	Бег 12 мин				2800	2900	3000	3200
4	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	160	170	185	200
5	Бег 30 м с ведением мяча, не менее 3 касаний (сек)	7.0	6.9	6.8	6.2	6.1	6.0	5.7
6	Удар на дальность, сумма левой и правой ног	25	30	35	40	45	55	60
7	Вбрасывание мяча на дальность (м)	10	11	12	14	15	18	21
8	Удар ногой на точность,	5	6	7	6	7	7	8

	число попаданий (5 правой, 5 левой)							
9	Жонглирование мячом (количество раз)	7	8	9	14	16	20	25

Приложение 6

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Отделение художественной гимнастики

№ п/п	Наименование упражнения	Начальная подготовка		Учебно-тренировочная подготовка				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Отжимание в упоре лежа на полу, количество (раз), для УТ (сек)	6 - 10 5 - 9 4 - 8	7 – 10 6 – 9 5 – 8	10 – 10 9 – 9 8 - 8	10 – 10 9 – 9 8 - 8	12 – 10 11 – 9 10 - 8	12 – 10 11 – 9 10 - 8	12 – 10 11 – 9 10 - 8

2	Поднимание ног в висе(8 раз)	100 – 10 90 – 9 80 – 8 60 - 7	120 – 10 110 – 9 100 – 8 80 – 7					
3	Прогиб, назад лежа на животе (10 раз) (20 сек)	100 – 10 90 – 9 80 – 8 60 – 7	110 – 10 100 – 9 90 – 8 80 - 7	12 – 10 11 – 9 10 - 8	12 – 10 11 – 9 10 - 8	14 – 10 13 – 9 12 - 8	14 – 10 13 – 9 12 - 8	14 – 10 13 – 9 12 - 8
4	Мост из И.П. Стойка на ширине плеч, держать 3 сек	0 см – 10 10 см – 9 20 см – 8 30 см - 7	0 см – 10 10 см – 9 20 см – 8 30 см - 7					
5	Наклон вперед со скамейки, ноги вместе, держать 3 сек	14 см – 10 12 см – 9 10 см - 8 8 см - 7	16 см – 10 14 см – 9 12 см – 8 10 см - 7					
6	Шпагаты (правый, левый, прямой слева) держать 3 сек	Ид. испол. – 10 со сбавкой – 9 10 см – 8 15 см - 7	Ид. испол. – 10 со сбавкой – 9 10 см – 8 15 см - 7					
7	Выкрут (переворот) палки назад и вперед из О.С.	10 см – 10 20 см - 9 30 см – 8 50 см - 7	10 см – 10 20 см - 9 30 см – 8 50 см - 7					
8	Высокое равновесие на носке (сек)	20 - 10 15 – 9 10 – 8 8 - 7	25сек - 10 20 сек – 9 15 сек - 8 10 сек - 7					
9	Вис-касание за 10 сек			4 – 10 3 – 9 2 - 8	5 – 10 4 – 9 3 - 8	5 – 10 4 – 9 3 - 8	5 – 10 4 – 9 3 - 8	5 – 10 4 – 9 3 - 8
10	Бег, вращая скакалку вперед за 10 сек			34 – 10 32 – 9 30 - 8	34 – 10 32 – 9 30 - 8	40 – 10 38 -9 36 - 8	40 – 10 38 -9 36 - 8	40 – 10 38 -9 36 - 8
11	Прыжок вверх, толчком двух ног с взмахом рук.			40 – 10 38 – 9 35 - 8	40 – 10 38 -9 36 - 8	44 – 10 42 – 9 40 - 8	44 – 10 42 – 9 40 - 8	44 – 10 42 – 9 40 - 8

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Отделение вольной борьбы

№ п/п	Наименование упражнения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная подготовка			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (сек)	6.0	5.8	5.6				
2	Бег 100 м (сек)				15.1	14.9	14.8	14.6
3	Бег 1000 м (мин)	5.30	5.15	5.00				
4	Бег 2000 м (мин)				9,50	9,45	9.40	9.35
5	Подтягивание на перекладине (раз)	3	6	6	8	10	11	13
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	15	20	25	30	33	35	40
	Броски манекена мельницей через спину прогибом 10 бросков (сек)				56.0	54.0	52.0	50.0
	150 бросков (сек)							
8	Подъем партнера захватом туловища сзади из положения, лежа (раз)			6	10	11	12	13