

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Лидер»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ
СШ «Лидер»
А.Ю. Мاستин

Приказ № 137-од от 27 декабря 2017г.

ПОРЯДОК

проведения вступительных и контрольно – переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в МБУ СШ «Лидер» на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок проведения вступительных и контрольно-переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в МБУ СШ «Лидер» (далее – Учреждение) на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта (далее – Порядок), разработан в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **шахматы**", Приказом Министерства спорта РФ от 14 февраля 2013 г. № 50 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **фехтование**", Приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 399 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный **теннис**", Приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. №1365 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **шашки**", Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. №680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **волейбол**", Приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2013года № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **бокс**», Приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012года №231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по **дзюдо**», Приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014года №449 «Об

утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **кикбоксинг**», Приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 года №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **тхэквондо**», Приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **баскетбол**», в соответствии с Программой спортивной подготовки по виду спорта «**Автомобильный спорт**» (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта в проекте).

1.2. Настоящий Порядок определяет требования для лиц, поступающих в Учреждение и для спортсменов Учреждения, в части оценки качества освоения программ спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, тхэквондо, кикбоксинг, бокс, волейбол, шашки, шахматы, фехтование, настольный теннис, дзюдо, автомобильный спорт для перевода спортсменов и зачисления их на соответствующие этапы подготовки.

II. Порядок проведения вступительных нормативов для проведения индивидуального отбора

2.1. Прием вступительных испытаний в Учреждении проводится на начало нового спортивного сезона.

2.2. График проведения вступительных испытаний формируется Приемной комиссией, утверждается Директором, вывешивается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения за месяц до начала проведения вступительных нормативов.

2.3. На вступительном просмотре всем претендентам обеспечиваются единые условия для выполнения упражнений и возможности наиболее полно проявить уровень своего умения и способности.

2.4. Вступительное испытание для лиц, поступающих в Учреждение, для освоения программ спортивной подготовки по соответствующим видам спорта сдается однократно.

2.5. Система оценок физических качеств лиц поступающих в Учреждение устанавливается в соответствии ФССП и с программами спортивной подготовки по видам спорта в виде «баллов» по трем уровням: «низкий» (3 балла), «средний» (4 балла), «высокий» (5 баллов). В случае отказа поступающего от выполнения упражнения, выставляется оценка - 0 баллов.

2.5.1. Общая оценка результатов определяется по среднему баллу за все сданные упражнения. Для успешного прохождения вступительного

испытания необходимо набрать максимальное количество баллов по итогам сдачи вступительных нормативов.

2.5.2. Итоговая оценка показателей физической подготовки оценивается как «сдано – не сдано».

2.5.3. Нормативы считаются «сданы», если выполнение нормативов составляет от 60 до 100%;

2.6. При приеме лиц поступающих в Учреждение для освоения программ спортивной подготовки по соответствующим видам спорта предъявляются требования к уровню физической подготовленности, изложенные в Приложении № 1 настоящего Порядка.

2.7. Результаты тестирования заносятся в протоколы приема вступительных нормативов и утверждаются приказом Директора, которые хранятся в делах Учреждения.

2.8. Зачисленные лица на программы спортивно-оздоровительной работы в конце спортивного сезона могут сдать итоговое тестирование. Если результаты тестирования общефизической и специальной физической подготовки в конце года соответствуют приемно-переводным требованиям других программ спортивной подготовки, то занимающиеся, по письменному заявлению могут быть переведены на этап подготовки по программам спортивной подготовки соответствующего вида спорта.

III. Порядок проведения контрольно – переводных нормативов для спортсменов осваивающих программы спортивной подготовки

3.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам спортивного сезона, для выявления уровня подготовки спортсменов, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех занимающихся Учреждения.

3.2. Контрольно-переводные нормативы принимаются Приемной комиссией Учреждения в конце спортивного сезона.

3.3. Формы и конкретные сроки проведения контрольно-переводных нормативов определяются тренерами на заседании Тренерского совета, на основании тренерских заявок составляется график проведения контрольно-переводных нормативов. За месяц до проведения приема контрольно-переводных нормативов формируется единый график, который утверждается Директором и вывешивается на доске объявлений и на сайте Учреждения.

3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом или этапом подготовки.

3.5. Система оценок устанавливается в соответствии ФССП и с программами по видам спорта в виде «баллов» по трем уровням: «низкий» (3 балла), «средний» (4 балла), «высокий» (5 баллов).

3.5.1. Общая оценка результатов спортсмена, определяется по среднему баллу за все сданные им упражнения. Для успешного прохождения необходимо набрать максимальное количество баллов по итогам сдачи контрольных нормативов по соответствующему виду спорта.

3.5.2. Итоговая оценка показателей общей и специальной физической подготовки спортсмена оценивается как «сдано – не сдано».

3.6. Контрольно – переводные нормативы считаются «сданы», если:

на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения – выполнение нормативов составляет от 50 до 100%;

на тренировочном этапе 1-2 года обучения – выполнение нормативов составляет от 60 до 100%

на тренировочном этапе 3-5 года обучения – выполнение нормативов составляет от 70 до 100%

на этапе совершенствования спортивного мастерства – выполнение нормативов составляет от 80 до 100%

на этапе высшего спортивного мастерства – выполнение нормативов составляет 100%.

3.7. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.8. В случае уважительной причины (отпуск родителей, длительная командировка в другой город и др.) спортсменам по заявлению родителей (законных представителей) предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

3.9. Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

3.10. Спортсмены, успешно сдавшие контрольно – переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап подготовки.

3.11. Результаты контрольно – переводных нормативов спортсменов заносятся в протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов и утверждаются приказом Директора, которые хранятся в делах Учреждения.

Параллельно результаты заносятся в журнал учета работы групповых занятий. Результаты контрольно – переводных нормативов анализируются администрацией Учреждения и доводятся до всех тренеров на Тренерском совете.

III. Методические указания по организации и проведению вступительных и контрольно – переводных нормативов

3.1. Для проведения нормативов подготавливается:

- ✓ спортивный инвентарь,
- ✓ место проведения,
- ✓ тесты,
- ✓ ведомость для участия во вступительных или контрольно-переводных тестированиях.

3.2. На тестирование поступающие и спортсмены приходят в удобной спортивной одежде и в спортивной обуви.

3.3. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

3.4. Перед проведением нормативов разъясняется цель, критерии оценки за отдельные задания, обоснования средней оценки за все нормативы, содержание и методика проведения упражнений, изложенных в Приложении № 2 настоящего Порядка.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения вступительных и контрольно – переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в МБУ СШ «Лидер» на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта

Автомобильный спорт

Контрольные упражнения	группы		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ССМ	ВСМ
	Мал.	5								
Бег на 60 м Бег на 100 м (для ВСМ)		5	11,0 сек	10,5 сек	10,4 сек	9,9 сек	9,4 сек	8,9 сек	8,3 сек	14,2 сек
		4	11,5 сек	11,0 сек	10,6 сек	10,1 сек	9,6 сек	9,1 сек	8,5 сек	13,8 сек
		3	12,0 сек	11,5 сек	10,8 сек	10,3 сек	9,8 сек	9,3 сек	8,7 сек	13,4 сек
	Дев.	5	12,1 сек	11,4 сек	10,8 сек	10,3 сек	9,8 сек	9,3 сек	9,2 сек	16,7 сек
		4	12,5 сек	11,9 сек	11,0 сек	10,5 сек	10,0 сек	9,5 сек	9,4 сек	16,3 сек
		3	12,9 сек	12,4 сек	11,2 сек	10,7 сек	10,2 сек	9,7 сек	9,6 сек	15,9 сек
Бег на 1000 м (для НП) Бег на 1500 м (для Т) Бег на 2000 м (для ССМ, ВСМ)	Мал.	5	6 мин	5 мин 30 сек	7 мин 25 с	7 мин 10 с	6 мин 55 с	6 мин 55 с	8 мин 20 с	7 мин 30 с
		4	6 мин 15 сек	5 мин 45 сек	7 мин 35 с	7 мин 20 с	7 мин 05 с	6 мин 50 с	8 мин 40 с	7 мин 50 с
		3	6 мин 30 сек	6 мин	7 мин 55 с	7 мин 40 с	7 мин 25 с	7 мин 10 с	9 мин	8 мин 10 с
	Дев.	5	6 мин 10 сек	5 мин 50 сек	7 мин 55 с	7 мин 40 с	7 мин 25 с	7 мин 10 с	10 мин 20 с	10 мин
		4	6 мин 30 сек	6 мин 05 сек	8 мин 15 с	8 мин	7 мин 45 с	7 мин 30 с	10 мин 40 с	9 мин 50 с
		3	6 мин 50 сек	6 мин 20 сек	8 мин 35 с	8 мин 20 с	8 мин 05 с	7 мин 50 с	11 мин	9 мин 40 с
Подтягивание из виса на перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на перекладине (девочки)	Мал.	5	3 раза	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз	13 раз	15 раз
		4	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	11 раз	13 раз
		3	1 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	6 раз	10 раз	11 раз
	Дев.	5	7 раз	8 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14 раз	18 раз	21 раз
		4	5 раз	6 раз	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	17 раз	19 раз
		3	3 раза	4 раза	9 раз	10 раз	11 раз	12 раз	15 раз	17 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мал.	5	9 раз	12 раз	14 раз	17 раз	20 раз	23 раза	24 раза	26 раз
		4	7 раз	10 раз	12 раз	15 раз	18 раз	21 раз	22 раза	24 раза
		3	5 раз	8 раз	10 раз	13раз	16 раз	19 раз	20 раз	22 раза
	Дев.	5	5 раз	7 раз	8 раз	11 раз	13 раз	15 раз	15 раз	18 раз
		4	3 раза	5 раз	6 раз	9 раз	11 раз	13 раз	14 раз	16 раз
		3	1 раз	3 раз	4 раза	7 раз	9 раз	11 раз	12 раз	14 раз
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Мал.	5	35 раз	38 раз	40 раз	41 раз	42 раза	43 раза	45 раз	50 раз
		4	30 раз	33 раза	38 раз	39 раз	40 раз	41 раз	42 раза	47 раз
		3	25 раз	28 раз	36 раз	37 раз	38 раз	39 раз	39 раз	44 раза
	Дев.	5	25 раз	28 раз	30 раз	31 раз	32 раза	33 раза	35 раз	43 раза
		4	20 раз	23 раза	28 раз	29 раз	30 раз	31 раз	32 раза	40 раз
		3	15 раз	18 раз	26 раз	27 раз	28 раз	29 раз	29 раз	37 раз
Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	Мал.	5	40 сек	43 сек	45 сек	49 сек	53 сек	56 сек	60 сек	60 сек
		4	35 сек	38 сек	43 сек	47 сек	51 сек	54 сек	55 сек	55 сек
		3	30 сек	33 сек	40 сек	44 сек	48 сек	51 сек	50 сек	50 сек
	Дев.	5	38 сек	39 сек	40 сек	43 сек	46 сек	49 сек	50 сек	50 сек
		4	34 сек	35 сек	38 сек	41 сек	44 сек	47 сек	45 сек	45 сек
		3	30 сек	31 сек	35 сек	38 сек	41 сек	44 сек	40 сек	40 сек
Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии	Мал.	5	2,2 м	2,2 м	2,2 м	2,3 м	2,4 м	2,5 м	2,6 м	2,6 м
		4	2,0 м	2,0 м	2,0 м	2,1 м	2,2 м	2,3 м	2,4 м	2,4 м
		3	1,8 м	1,8 м	1,8 м	1,9 м	2,0 м	2,1 м	2,2 м	2,2 м
	Дев.	5	1,8 м	1,8 м	1,8 м	1,9 м	2,0 м	2,1 м	2,2 м	2,2 м
		4	1,6 м	1,6 м	1,6 м	1,7 м	1,8 м	1,9 м	2,0 м	2,0 м
		3	1,4 м	1,4 м	1,4 м	1,5 м	1,6 м	1,7 м	1,8 м	1,8 м

Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) (касание пола ладонями) для ССМ			зачет/незачет		зачет/незачет			зачет/незачет	-	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (для ВСМ)	Мал.	5	-		-			-	15 см	
		4							14 см	
		3							13 см	
	Дев.	5							18 см	
		4							17 см	
		3							16 см	
Обязательная техническая программа	Мал.		-	-	+	+	+	+	+	
	Дев.		-	-	+	+	+	+	+	
Спортивный разряд			без разряда	без разряда	3 – 2 юн	2 - 1 юн	1 юн - III	II-I	КМС	МС

Приложение 2

Методические указания по организации и проведению упражнений тестирования

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и. п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевых и плечевых суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Бег на 20, 30, 100, 3000 м Тест призван оценивать уровень выносливости и скоростных физических качеств, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств. Прыжки проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Челночный бег. Тест проводится для выявления уровня развития координационных и скоростных качеств. Движения осуществляются по принципу челнока: прямая линия длиной от 10 до 100 м. По сигналу стартуют с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка, тестируемые должны коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не засчитывается при отсутствии: касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места. Выполняются две попытки. Тест проводится для выявления уровня скоростно-силовых качеств.

Жим штанги от груди из положения, лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий. Тест направлен для выявления силовых качеств тестируемого.

Наклон вперед из положения стоя. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки со знаком «-», в протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Спортсмен встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делаются три попытки. Оценивается дальность броска мяча. Засчитывается лучший результат. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Поднос прямых ног к перекладине. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Подъем ног выполняется без предварительных размахов. Регистрируется максимальное количество подъема ног.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, спортсмен стремится достать рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, закрепленной на баскетбольном щите. Также для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» позволяющий измерить высоту подъема общего центра массы при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться, и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. При проведении теста должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Челночный бег «Ёлочка», 92 метра. На боковых линиях волейбольной площадки через 3 метра от лицевой линии устанавливаются набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от середины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1-7-2-7-3-7-4-5-7-6-7. Фиксируется время, затраченное на выполнение всего упражнения. Оценивается по времени (с).

Непрерывный бег в свободном темпе. Тест предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Секундомер выключается, если спортсмен перешел на шаг. Оценивается по времени (с).