

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара  
Протокол № 3  
от «25» марта 2016 г



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о контрольно-переводных нормативах обучающихся**  
**муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара**

1. Общие положения

Настоящее положение разработано в соответствии с Законом РФ «О физической культуре и спорте», «Об образовании в Российской Федерации», с Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара, далее МБУ ДО ДЮСШ. Настоящее положение регламентирует содержание и порядок сдачи контрольных нормативов.

Целью сдачи контрольно нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей и специальной подготовке обучающихся для определения уровня эффективности тренировочного процесса, а контрольно-переводных нормативов - перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

2. Порядок проведения.

Контрольные нормативы принимаются один раз в год – осенью (сентябрь, октябрь) в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных. Контрольно-переводные нормативы принимаются во всех группах (спортивно-оздоровительных, начальной подготовки, учебно-тренировочных) в апреле-мае. Результаты сдачи нормативов заносятся в протокол. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов обсуждаются на педагогическом совете. Контрольно-переводные нормативы, которые могут быть использованы в процессе тестирования обучающихся, разработаны на основе программ спортивной подготовки МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара.

3. Порядок перевода обучающихся.

Обучающиеся переводятся на следующий этап спортивной подготовки при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и достигнутых спортивных результатов.

Обучающиеся, не освоившие программу предыдущего этапа спортивной подготовки, не переводятся на следующий этап. На основании решения педагогического совета обучающиеся, повторно не выполнившие контрольно-переводные нормативы, могут быть переведены в спортивно-оздоровительную группу или отчисляются.

Перевод обучающихся на следующий год спортивной подготовки, отчисление или повторная подготовка на этапе осуществляются приказом директора ДЮСШ.

## ВОЛЕЙБОЛ

### Для зачисления в группы начальной подготовки

<b>бег 30 м</b>			
юноши	не более 5,1 с	девушки	не более 5,7 с
<b>Челночный бег 5 х 6 м</b>			
юноши	не более 11 с	девушки	не более 11,5 с
<b>Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя</b>			
юноши	не менее 12,5 м	девушки	не менее 12 м
<b>Прыжок в длину с места</b>			
юноши	не менее 210 см	девушки	не менее 190 см
<b>Прыжок вверх с места со взмахом руками</b>			
юноши	не менее 54 см	девушки	не менее 46 см
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>			
юноши	выполнена/не выполне	девушки	выполнена/не выполнена

### Для зачисления в учебно-тренировочные группы

<b>бег 30 м</b>			
юноши	не более 5,0 с	девушки	не более 5,5 с
<b>Челночный бег 5 х 6 м</b>			
юноши	не более 10,9 с	девушки	не более 11,2 с
<b>Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя</b>			
юноши	не менее 16 м	девушки	не менее 12,5 м
<b>Прыжок в длину с места</b>			
юноши	не менее 220 см	девушки	не менее 200 см
<b>Прыжок вверх с места со взмахом руками</b>			
юноши	не менее 56 см	девушки	не менее 48 см
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>			
юноши	выполнена/не выполне	девушки	выполнена/не выполнена

### Для зачисления в группы спортивного совершенства

<b>бег 30 м</b>			
юноши	не более 4,9 с	девушки	не более 5,3 с
<b>Челночный бег 5 х 6 м</b>			
юноши	не более 10,8 с	девушки	не более 11, с
<b>Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя</b>			
юноши	не менее 18 м	девушки	не менее 14 м
<b>Прыжок в длину с места</b>			
юноши	не менее 240 см	девушки	не менее 210 см
<b>Прыжок вверх с места со взмахом руками</b>			
юноши	не менее 60 см	девушки	не менее 50 см
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>			
юноши	выполнена/не выполне	девушки	выполнена/не выполнена
<b>Первый спортивный разряд</b>			

## ФУТБОЛ

### Для зачисления в группы начальной подготовки

бег 30 м	не более 6,6 с
бег 60 м	не более 11,8 с
Челночный бег 3 x 10м	не более 9,3 м
Прыжок в длину с места	не менее 135 см
Тройной прыжок	не менее 360 см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 12 см
бег 1000 м	выполнено/не выполнено
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>	
юноши	выполнена/не выполнена

### Для зачисления в учебно-тренировочные группы

бег 15 м с высокого старта	не более 2,8 с
бег на 15 м с хода	не более 2,4 с
бег на 30 м с высокого старта	не более 4,9 м
бег на 30 м с хода	не более 4,6 с
Прыжок в длину с места	не менее 190 см
Тройной прыжок	не менее 620 см
Прыжок вверх с места без взмаха рук	не менее 12 см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 20 см
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя:	не менее 6 м
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>	
	выполнена/не выполнена

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

### Для зачисления в группы начальной подготовки

<b>бег на 30 м</b>			
юноши	не более 5,8 с	девушки	не более 6,0 с
<b>бег на 60 м</b>			
юноши	не более 10,7 с	девушки	-
<b>Прыжок в длину с места</b>			
юноши	не менее 160 см	девушки	не менее 155 см
<b>Метание теннисного мяча с места</b>			
юноши	не менее 18 м	девушки	не менее 14 м
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>			
юноши	выполнена/не выполн	девушки	выполнена/не выполнена

### Для зачисления в учебно-тренировочные группы

<b>Физ. Качество</b>	юноши		девушки
<b>Быстрота</b>	<b>бег на 100 м</b>		<b>бег на 60 м</b>
	не более 15,3 с		не более 10,8 с
<b>Скоростно-силовые</b>	<b>прыжок в длину с места</b>		
	не менее 190 см		не менее 167 см
<b>Выносливость</b>	<b>бег на 1000 м</b>		<b>бег на 800 м</b>
	не более 3 мин.45 с		не более 3 мин.35 с
	<b>Лыжи, классический стиль</b>		
	<b>5 км</b>		<b>3 км</b>
	не более 21 мин.00 с		не более 15 мин.20 с
	<b>Лыжи, классический стиль</b>		
	<b>10 км</b>		<b>5 км</b>
	не более 44 мин.00 с		не более 24 мин.00 с
	<b>Лыжи, свободный стиль</b>		
	<b>5 км</b>		<b>3 км</b>
	не более 20 мин.00 с		не более 14 мин.30 с
	<b>Лыжи, свободный стиль</b>		
	<b>10 км</b>		<b>5 км</b>
	не более 42 мин.00 с		не более 23 мин.30 с
	<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>		
	выполнена/не выполнена		

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Для зачисления в группы начальной подготовки

<b>бег 30 м</b>			
юноши	не более 5,6 с	девушки	не более 5,9 с
<b>Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек</b>			
юноши	не менее 15 раз	девушки	не менее 15 раз
<b>Прыжки через скакалку за 30 сек</b>			
юноши	не менее 35 раз	девушки	не менее 30 раз
<b>Прыжок в длину с места</b>			
юноши	не менее 155 см	девушки	не менее 150 см
<b>Метание мяча для настольного тенниса</b>			
юноши	не менее 4 м	девушки	не менее 3 м
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>			
юноши	выполнена/не выполне	девушки	выполнена/не выполнена

Для зачисления в учебно-тренировочные группы

<b>бег на 10 м</b>			
юноши	не более 3,4 с	девушки	не более 3,8 с
<b>бег 30 м</b>			
юноши	не более 5,3 с	девушки	не более 5,6 с
<b>Прыжки через скакалку за 45 сек</b>			
юноши	не менее 75 раз	девушки	не менее 65 раз
<b>Прыжок в длину с места</b>			
юноши	не менее 160 см	девушки	не менее 155 см
<b>Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)</b>			
юноши	не менее 7 раз	девушки	не менее 10 раз
<b>Обязательная техническая программа (СФП) на конец года</b>			
юноши	выполнена/не выполне	девушки	выполнена/не выполнена