

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО «СШ № 1»
_____ /Приходько В.А./

Приказ № 232 от 28.04.2023г

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ, ФОРМЕ И ПЕРИОДИЧНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ
ИТОГОВЫХ (ПРОМЕЖУТОЧНЫХ) ИСПЫТАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В МАУ ДО «СШ №1»**

Положение рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
Протокол № 2 от 17.04. 2023 г.

г. Прокопьевск
2023

1. Общие положения

Положение о порядке, форме и периодичности проведения итоговых (промежуточных) испытаний (далее – Положение) муниципального автономного физкультурно- спортивного учреждения «Спортивная школа № 1» разработано на основе следующих нормативных актов:

- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
- Приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»(зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2019 № 54882);
- Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 38 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»(зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2018 № 50050);
- Приказ Минспорта России от 25.10.2019 № 880 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду «футбол»(зарегистрировано в Минюсте России 06.11.2019 № 56429);

Положение распространяется на все отделения МАУ ДО «СШ № 1» (далее – СШ).

Процесс приемных нормативов, контрольных нормативов итоговых (промежуточных) испытаний -тестирование, а полученное в итоге числовое значение -результат тестирования.

Тестирование является обязательным компонентом учебно- тренировочного процесса.

При приеме в СШ набор ведется из числа желающих заниматься по избранному виду спорта, имеющих медицинскую справку с заключением о состоянии здоровья ребенка и о возможности заниматься в группах по видам спорта СШ.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением аттестационной комиссии на основании возраста спортсмена, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результатов спортивных соревнований и возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов).

Обучающиеся, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки (рекомендуется отчислять в случае повторной не сдачи контрольно- переводных нормативов на следующий год или переводить на этап в группу спортивно- оздоровительной работы) основание: ст. 32. Федерального закона № 329- ФЗ от 04.12.2007 « О физической культуре и спорте в РФ»

На этап начальной подготовки зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимальному возрасту, установленному для вида

спорта (на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, утвержденных приказами Министерства спорта РФ).

На тренировочный этап подготовки зачисляются одаренные к спорту обучающиеся, прошедшие начальную подготовку, только здоровые и практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского заключения врача врачебно-физкультурного диспансера) на конкурсной основе при условии выполнения специальных контрольных нормативов (тесты) по общей и специальной физических подготовок, технической подготовке и выполнении разрядных нормативов.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на тренировочном этапе не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врача врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие требования по спортивной подготовке не ниже кандидата в мастера спорта (КМС) в индивидуальных видах спорта, а в игровых видах – выполнивших нормативы по общей, специальной физических подготовок и технической подготовке, I спортивный разряд (на основании положения ЕВСК).

Выпускниками СШ являются обучающиеся, прошедшие обучение по программам спортивной подготовки по избранному виду спорта: хоккей с шайбой, футбол, фигурное катание на коньках. Выпуск обучающихся осуществляется приказом директора СШ. Обучающиеся выполнившие и подтвердившие спортивные разряды получают квалификационные книжки установленного образца.

2.Цели и задачи

Приемные и итоговые (промежуточные) испытания проводятся в целях:

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

3.Организаторы приемных и итоговых (промежуточных) контрольных испытаний

Общее руководство подготовкой и проведением приемных испытаний осуществляет приемная комиссия, утвержденная приказом директора СШ.

Общее руководство подготовкой и проведением повторных испытаний индивидуального отбора осуществляет апелляционная комиссия, утвержденная приказом директора СШ.

Общее руководство подготовкой итоговых (промежуточных) контрольных испытаний осуществляет администрация СШ.

Непосредственное проведение итоговых (промежуточных) испытаний осуществляет приемная комиссия.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К итоговым (промежуточным) контрольным испытаниям допускаются все обучающиеся СШ.

Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, соревнования могут сдать итоговые (промежуточные) контрольные испытания досрочно.

5. Места и сроки проведения

Приемные испытания проводятся до начала учебного года (с 15 по 31 августа) при комплектовании групп (этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства).

Контрольные нормативы итоговых (промежуточных) испытаний проводятся в конце учебного года (1 по 15 августа).

Сроки и порядок проведения приемных испытаний и контрольных нормативов итоговых (промежуточных) испытаний утверждаются приказом директора СШ.

6. Программа

Приемные испытания проводятся при комплектовании групп отделения футбол: этапов начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства (Приложение № 1- №4), те же этапы для отделения хоккей с шайбой (приложения № 5- № 8) и отделения фигурное катание на коньках (приложение № 9- № 12)

Методические указания к выполнению СФП и ОФП вышеуказанных групп подготовки по видам спорта (Приложение № 13-18).

Приемные испытания и методические указания к выполнению обязательной программы для вратарей по хоккею с шайбой (приложение № 19)

Приемные испытания и методические указания к выполнению обязательной программы для вратарей по футболу (приложение № 20)

Приемные испытания и методические указания к выполнению обязательной программы для хореографии (приложение № 21)

7. Подведение итогов

Итогом **приемных** испытаний являются результаты по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству, оцененные в баллах и отраженных в протоколах приемных нормативов (тестов) для групп отделения футбол (Приложение № 22).

Итогом **промежуточных** испытаний являются результаты по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству, оцененные в баллах и отраженных в протоколах приемных нормативов (тестов) для групп отделения хоккей с шайбой (Приложение №23).

Итогом **промежуточных** испытаний являются результаты по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству, оцененные в баллах и отраженных в протоколах приемных нормативов (тестов) для групп отделения фигурного катания на коньках (Приложение №24).

Итоги по технико-тактическому мастерству записываются в протоколы контрольных нормативов для вратарей по хоккею и футболу, по хореографии для отделения фигурного катания (Приложение № 25).

Результаты протоколов отображают математическую модель физической и технической подготовленности обучающихся, сдавших нормативы.

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Ед.измерения	Норматив НП до года обучения		Норматив НП свыше года обучения	
			мальчика	девочки	мальчика	девочки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2.Нормативы технической подготовки						
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления (начиная со 2-го года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10м (начиная со 2-го года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со 2-го года спортивной подготовки)	Кол-во попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Ед.изме рения	Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,70	9,0
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попада ний	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попада ний	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив ЭССМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

Вид спорта: футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на

этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Ед..изме рения	Норматив ЭВСМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попада ний	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попада ний	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Ед..изме рения	Норматив НП (1,2,3) обучения	
			мальчика	девочки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 20м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			15	10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 20м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации).

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2	Бег на коньках челночный 6x9м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,5
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ до двух лет)		Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ свыше двух лет)		Спортивные разряды- «третий, второй, первый юношеский спортивный разряд»	

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

№	Упражнения	Ед..изм ерения	Норматив ЭССМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м,см	не менее	
			11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.5	И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося.	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.6	Бег на 400м	мин,с	не более	
			1,05	1,10
1.7	Бег на 3000м	мин	не более	
			13	15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе ССМ (не ограничивается)		Спортивные разряды- «второй спортивный разряд»	

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап высшего спортивного мастерства.**

№	Упражнения	Ед..изм ерения	Норматив ЭВСМ	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»				
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3	Подтягивание из вися на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	22
1.5	И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося.	кол-во раз	не менее	
			20	10
1.6	Бег на 400м	мин,с	не более	
			1,03	1,08
1.7	Бег на 3000м	мин	не более	
			12,30	14,30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе ВСМ (не ограничивается)		Спортивные разряды- «первый спортивный разряд»	

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП до года обучения		Норматив НП свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,01
1.2	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3	Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на УТ этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий, второй, первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на УТ этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй, первый спортивный разряд»		

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ЭССМ	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			120	115
1.5	Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			11	15
2.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ЭВСМ	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

**Методические указания к выполнению
спортивных нормативов ОФП
по футболу (тестов)**

Челночный бег 3 x 10м. Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Выполняется со стартовой линии с высокого старта, пробегание отрезка 10 метров 3 раза.(с)

Бег 10 метров с высокого старта. Проводится для оценки скоростных способностей обучающихся. Выполняется от стартовой линии по сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 10-метрового отрезка (с).

Бег 30 метров направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

Прыжки в длину с места. От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пятки. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

**Методические указания обязательной технической программы для
зачисления на все этапы подготовки
по футболу**

Ведение мяча 10 метров выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише – время бега по секундомеру.

Ведение мяча с изменением направления 10 метров выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча., обводя фишки 3 фишки, установленные по прямой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише – время бега по секундомеру.

Ведение мяча 3 x 10м. Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Выполняется со стартовой линии с высокого старта, ведение мяча на отрезке 10 метров 3 раза.(с)

Удары на точность по воротам выполняется по неподвижному мячу правой или левой ногой с расстояния 11 м. Мяч посылается по воздуху в ворота высотой 1,2 м. шириной 2,5 м. удары выполняются любым способом. Производится 10 ударов любой ногой. Засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в « коридор» выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывают. Дается 10 попыток, количество попаданий фиксируется.

Вбрасывание мяча на дальность (м)(выполняется со второго года спортивной подготовки) выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывают. Дается 3 попытки. Засчитывается лучший результат в метрах.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов

ОФП и СФП для групп НП и ТЭ

по хоккею на коньках (тестов)

Бег 20 (30) метров с высокого старта направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 20 (30)-метрового отрезка (с). Дается 2 попытки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся. Упражнение проводится в зале. Дается 2 попытки, из которых регистрируется лучший результат (см).

Подтягивание из виса на высокой перекладине (начиная с групп ТЭ) 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 локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оценивается уровень развития скоростно-силовых качеств. Из исходного положения упор лежа на полу, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, занимающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняет максимальное количество раз за 60 с. Упражнение останавливается, когда занимающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз за 1 попытку.

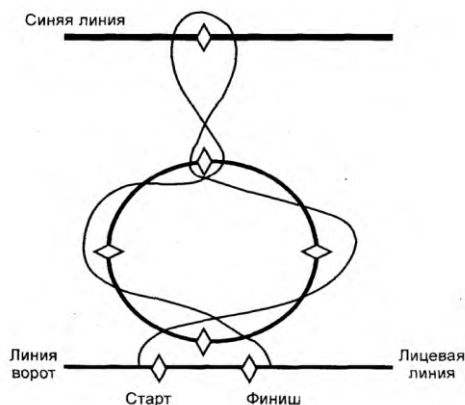
Бег 1000 метров (для групп ТЭ) направлен на оценку общей выносливости. С учетом времени, без перехода на ходьбу. (мин, с)

Бег на коньках 20 (30) метров. Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу, занимающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Даются 2 попытки. Оценивается время (с).

Бег на коньках челночный 6х9 метров. Этот тест определяет уровень координационных способностей. По сигналу занимающийся стартует, пробегая 6 раз 9-метровый отрезок. Дается 2 попытки. Оценивается по времени (с).

Бег на коньках 20 м вперед спиной. Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, лицом к борту. По звуковому сигналу, занимающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии, спиной вперед. Даются 2 попытки. Оценивается время (с).

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках. Тест проводится на льду хоккейного поля. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии (Рис. 1). Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут по которому он должен пройти. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.



Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Тест позволяет определить уровень техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой. Выполнение: тест выполняется так же как предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка, при касании её игроком падает, необходимо сразу поставить её на место. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря.(для вратаря) Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста занимающийся стартует с «уса» окружности крайней точки вбрасывания шайбы в стойке вратаря. Осуществляет бег от линии ворот, по прямой, до синей линии и обратно. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста занимающийся стартует с «уса» окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов**ОФП и СФП для групп ССМ и ВСМ****по хоккею на коньках (тестов)**

Бег 30 метров с высокого старта направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 20 (30)-метрового отрезка (с). Дается 2 попытки.

Пятерной прыжок в длину с места направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются 2 попытки).

Подтягивание из виса на высокой 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 локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оценивается уровень развития скоростно-силовых качеств. Из исходного положения упор лежа на полу, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, занимающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняет максимальное количество раз за 60 с. Упражнение останавливается, когда занимающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз за 1 попытку.

Полуприсед со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного веса занимающегося, находится на плечах. Выполняется, полуприсед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Бег 400 метров направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. С учетом времени, без перехода на ходьбу. (мин, с)

Бег на коньках 30 метров (для защитников и нападающих). Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу, занимающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Даются 2 попытки. Оценивается время (с).

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих). Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста занимающийся стартует с «уса» окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Челночный бег 5х54 метра (для защитников и нападающих). Тест позволяет определить уровень развития специальной скоростной выносливости хоккеистов. Выполнение: упражнение проводится на льду хоккейного поля по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюков клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот

Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста занимающийся стартует с «уса» окружности крайней точки вбрасывания шайбы в стойке вратаря. Осуществляет бег от линии ворот, по прямой, до синей линии и обратно. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей). Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста занимающийся стартует с «уса» окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**Методические указания к выполнению спортивных нормативов
ОФП и СФП в группах НП и ТЭ
по фигурному катанию**

Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с). Дается 2 попытки.

Челночный бег 3x10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу занимающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Дается 2 попытки. Оценивается по времени (с).

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тест на выявления уровня гибкости. Ноги не сгибать, между стопами 10 см, плавный наклон вперед вниз, ниже уровня скамейки. Фиксируется расстояние от скамейки, вниз, в см.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся. Упражнение проводится в зале. Дается 2 попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях. необходимо, после подъема туловища, коснуться колен локтями. Дается 1 попытка.

Прыжки на скакалке на двух ногах выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

Прыжки на скакалке на одной ноге выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков либо на правой, либо на левой ноге.

Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата. Оценивается уровень развития гибкости. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу, хватом палки сверху. Занимающийся, поднимает прямые руки вверх и переводит палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращает палку в исходное положение. Определяется расстояние между внутренними точками хвата (см).

**Методические указания к выполнению спортивных нормативов
ОФП и СФП в группах ССМ и ВСМ
по фигурному катанию**

Бег 60 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 60-метрового отрезка (с). Дается 2 попытки.

Бег на 2000(дев) и 3000(юн) м. по звуковому сигналу, направлен на оценку выносливости. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

Челночный бег 3x10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу занимающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Дается 2 попытки. Оценивается по времени (с).

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тест на выявления уровня гибкости. Ноги не сгибать, между стопами 10 см, плавный наклон вперед вниз, ниже уровня скамейки. Фиксируется расстояние от скамейки, вниз, в см.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся. Упражнение проводится в зале. Дается 2 попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях. Необходимо, после подъема туловища, коснуться колен локтями. Дается 1 попытка.

Подтягивание из виса на перекладине (юн). 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 локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. (дев). Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине на низкой перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

Прыжки на скакалке на одной ноге выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков либо на правой, либо на левой ноге.

Прыжок вверх с места. Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Занимающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

Удержание равновесия на одной ноге. Оцениваются координационные способности. И.П- стоя на одной ноге, положение «Ласточка» Удержать позу в течении времени(с)

Вращение 5 оборотов(для ВСМ). Выполнение технически правильно элемента на время(с)

Многоскоки (для ВСМ). Выполнение упражнения на расстоянии 20 место на время (с)

Бег на 400 м. (для ВСМ). Пробегание отрезка в 400 метров на время (с)

**Контрольные нормативы для зачисления в группы на этапы
для вратаря отделения хоккей с шайбой**

Этап (период) обучения Контрольные упражнения (тесты)	ССМ	ТЭ	НП
Бег 1 круг (с)	«5»-20,0 «4»-21,0 «3»-22,0 «2»-24,0	«5»-23,0 «4»-25,0 «3»-27,0 «2»-29,0	«5»-30,0 «4»-32,0 «3»-34,0 «2»-36,0
Выбивание 14 шайб (с)	«5»-52,0 «4»-56,0 «3»-60,0 «2»-62,0	«5»-70,0 «4»-72,0 «3»-74,0 «2»-76,0	«5»-77,0 «4»-80,0 «3»-83,0 «2»-85,0
Выход до 3-х точек (1 подход) с.	«5»-14,0 «4»-14,5 «3»-15,0 «2»-17,0	«5»-17,0 «4»-18,0 «3»-19,0 «2»-21,0	«5»-22,0 «4»-24,0 «3»-26,0 «2»-28,0
Старт спиной с броском 5 шайб	«5»-36,0 «4»-38,0 «3»-40,0 «2»-42,0	«5»-44,0 «4»-46,0 «3»-48,0 «2»-50,0	«5»-52,0 «4»-55,0 «3»-58,0 «2»-60,0
Выход до 3-х точек (3 подхода)	«5»-52,0 «4»-54,0 «3»-56,0 «2»-58,0	«5»-60,0 «4»-62,0 «3»-64,0 «2»-66,0	«5»-68,0 «4»-70,0 «3»-73,0 «2»-75,0
Выбивание 4 шайбы	«5»-16,0 «4»-17,0 «3»-18,0 «2»-20,0	«5»-20,0 «4»-21,0 «3»-22,0 «2»-24,0	«5»-24,0 «4»-26,0 «3»-28,0 «2»-30,0
Комплексное упражнение 3 шайбы	«5»-19,0 «4»-20,0 «3»-21,0 «2»-23,0	«5»-23,0 «4»-23,5 «3»-24,0 «2»-26,0	«5»-25,0 «4»-26,0 «3»-27,0 «2»-29,0

**Методические указания к выполнению контрольных нормативов
(тестов) вратаря отделения хоккей с шайбой**

Бег 1 круг. Бег на время по периметру хоккейной площадки 1 круг.

Выбивание 14 шайб. 14 шайб расположены полукругом от линии ворот на расстоянии 5-7 м. Старт лицом – выбить шайбу клюшкой и возврат спиной на линию ворот.

Выход до точек вбрасывания 3 раза (1 подход). Челночный бег лицом до точек вбрасывания 3 раза (обратно спиной).

Выход до точек вбрасывания 3 раза (3 подхода). Выполняется упражнение так же как предыдущее, но 3 подхода.

Старт спиной с броском (5 шайб). 5 шайб расположены на линии «усов» - точек вбрасывания. Старт спиной от линии ворот до шайб, подбор одной шайбы и выполнение броска по воротам верхом. После броска вернуться к линии ворот с

касанием штанги рукой и продолжение упражнения пока все 5 шайб не будут брошены в ворота.

Выбивание 4 шайбы. Расположение шайб: 2 шайбы перед воротами, 2 за линии ворот на расстоянии 3-х метров от линии ворот(квадрат).Старт от штанги лицом до 1-й шайбы- выбить шайбу клюшкой, возврат спиной и выполнение упражнения до тех пор пока все шайбы не будут выбиты.

Комплексное упражнение (3 шайбы). Шайбы расположены перед воротами на расстоянии 8 метров. Старт лицом с выбиванием шайбы: 1-ю – в стойке, 2-ю – в падении, 3-ю –в падении с поворотом на 360 градусов. Возврат спиной.

**Контрольные нормативы для зачисления в группы на этапы
для вратаря отделения футбол**

Этап (период) обучения Контрольные упражнения (тесты)	ССМ	ТЭ	НП
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	«5»-62 «4»-59 «3»-53 «2»-50	«5»-50 «4»-46 «3»-44 «2»-40	«5»-35 «4»-32 «3»-28 «2»-25
Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)	«5»-38 «4»-35 «3»-33 «2»-30	«5»-31 «4»-28 «3»-26 «2»-24	«5»-20 «4»-18 «3»-15 «2»-13
Бросок мяча на дальность (вбрасывание) (м)	«5»-27 «4»-25 «3»-22 «2»-20	«5»-23 «4»-19 «3»-16 «2»-14	«5»-15 «4»-12 «3»-10 «2»-8

**Методические указания к выполнению контрольных нормативов
(тестов) для вратаря футбол**

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке. Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается 3 попытки.

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег с 4-х шагов) выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитываются. Дается 3 попытки. Лучший результат записывается.

Контрольные нормативы (тесты) по хореографии

отделение фигурное катание

Grandplie – глубокое приседание по 1,2,4,5-ой позиции. Характер мягкий плавный. Муз.р.4/4.

Demiplie- полуприседание по 1,2,4,5-ой позиции. Характер мягкий плавный. Муз.р. 2/4.

Battementandu – отведение и приведение ноги по полу вперёд, в сторону и назад(encroise).Характер чёткий сильный. Муз.р. 2/2.

Battementandujete- франц.брошенный. Нога выбрасывается на 45 градусов encroise. Характер чёткий сильный. Муз.р. 2/2.

Battementendupourbatteries-подготовительноедвижение для заносок. выбрасывание ноги encroise на 90 градусов ивыше. Характер сильный. Муз.р 2/4.

Grandbattementjetebalance – франц. качать.

Battementfrappe- франц. ударять. Характер сильный чёткий, акцентприходится на 2-ую позицию. Муз.р. 2/4.

Petitbattementsurlecou-de-pied- положение ноги на щиколотке другой ноги. При исполнение необходимо сохранять выворотность стопы.

Battementdoublefrappe- двойной удар по щиколотке ноги.

Battementfondu- франц. тающий. В работе принимают участие две ноги. Движение исполняется на 45 градусов. Муз.р. 4/4 , 2/4.

Battementdeveloppes-движениеизадajio. Характер мягкий, плавный, его следует исполнять с задержкой в крайней точке. Муз.р.4/4. Также можно использовать tombe.

Battemen.tdiviseenquarts- движение из adajio, которое исполняется endehors, endedans.

Ronddejambeparterre- франц. круг ногой по полу. Характер плавный, но чёткий, исполняется endedansendehors. Муз.р.4/4.

Ronddejamben'air- франц. круг ногой по воздуху. Исполняется en dedans en dehors. Это движение развивает нижнюю часть ноги, делает её выразительной и подвижной.

Portdebras- движение руками. Различают 4 вида.

Tempslie- общепринятая, начиная с младших классов, комбинация движений с постепенно увеличивающимися трудностями.

Позыклассическогоганца: attitude croisee, attitude efface, developpecroisee, developpe efface; 1,2,3,4-ый arabesque; ecarteenзад, ecarteeвперед.ss

Pas de bourree-франц.шаги: спеременнойног, dessus-dessous(«на», «под»), pas de bouree en tournant en dedans en dehors.

Вид спорта: футбол

Протоколы приема нормативов по общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки.**

Тренер _____, возраст _____, дата приема _____ :

На данном этапе спортсмену необходимо сдать не менее 75 % нормативов от общего количества.

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 10 м с высокого старта, с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Ведение мяча 10м, с		Проценты, %
			М-2,35 Д-2,50		М+100 Д+90		М-3,20 Д-3,40		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: футбол

Протоколы приема нормативов по общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки свыше 1(2,3)г.**

Тренер _____, возраст _____, дата приема _____ .:

На данном этапе спортсмену необходимо сдать не менее 75 % нормативов от общего количества.

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Челночный бег 3x10м, с		Бег на 10 м с высокого старта,с		Бег на 30 м, с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Ведение мяча 10м,с		Ведение мяча с изменением направления (начиная со 2-го года спортивной подготовки), с		Ведение мяча 3x10м (начиная со 2-го года спортивной подготовки), с		Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со 2-го года спортивной подготовки), кол-во попаданий		Проценты, %		
			М-9,30 Д-10,30		М-2,30 Д-2,40		М-6,0 Д-6,5		М+120 Д+110		М-3,00 Д-3,20		М-8,60 Д-8,80		М-11,60 Д-11,80		М+5 Д+4				
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: футбол

Протоколы приема нормативов по общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап(1,2,3,4,5)г (этап спортивной специализации)

Тренер _____, возраст _____, дата приема _____.:

На данном этапе спортсмену необходимо сдать не менее 90 % нормативов от общего количества.

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 10 м с высокого старта,с		Челночный бег 3x10м,с		Бег на 30м, с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого гола спортивной подготовки), см		Ведение мяча 10м,с		Ведение мяча с изменением направления 10 м, с		Ведение мяча 3x10м,с		Удар на точность по воротам (10 ударов), кол-во попаданий		Передача мяча в «коридор» (10 попыток), кол-во попаданий		Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки), м		Прогноз, %	
			М-2,20 Д-2,30	М-8,70 Д-9,00	М-5,40 Д-5,60	М+160 Д+140	М+30 Д+27	М-2,60 Д-2,80	М-7,80 Д-8,00	М-10,00 Д-10,30	М+5 Д+4	М+5 Д+4	М+8 Д+6													
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: футбол

Протоколы приема нормативов по общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на **этап совершенствования спортивного мастерства**

Тренер _____, возраст _____, дата приема _____.:

На данном этапе спортсмену необходимо сдать не менее 100% нормативов от общего количества.

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 10 м с высокого старта,с	Челночный бег 3x10м,с	Бег на 30м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого гола спортивной подготовкой), см	Ведение мяча 10м,с	Ведение мяча с изменением направления 10 м, с	Ведение мяча 3x10м,с	Удар на точность по воротам (10 ударов), кол-во попаданий	Передача мяча в «коридор» (10 попыток), кол-во попаданий	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки), м	Пробы, %
			М-1,95 Д-2,10	М-7,40 Д-7,80	М-4,80 Д-5,00	М+230 Д+215	М+35 Д+27	М-2,25 Д-2,40	М-7,10 Д-7,30	М-8,50 Д-8,70	М+5 Д+4	М+5 Д+4	М+15 Д+12	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: футбол

Протоколы приема нормативов по общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на **этап высшего спортивного мастерства**

Тренер _____, возраст _____, дата приема _____.:

На данном этапе спортсмену необходимо сдать не менее 100% нормативов от общего количества.

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 10 м с высокого старта,с	Челночный бег 3x10м,с	Бег на 30м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого гола спортивной подготовкой), см	Ведение мяча 10м,с	Ведение мяча с изменением направления 10 м, с	Ведение мяча 3x10м,с	Удар на точность по воротам (10 ударов), кол-во попаданий	Передача мяча в «коридор» (10 попыток), кол-во попаданий	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки), м	Пробы, %
			М-1,90 Д-2,05	М-7,15 Д-7,50	М-4,40 Д-4,60	М+250 Д+215	М+40 Д+30	М-2,10 Д-2,30	М-6,60 Д-6,90	М-8,30 Д-8,60	М+5 Д+4	М+5 Д+4	М+18 Д+15	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: хоккей

Протокол нормативов общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

НП до 1 года, Дата _____

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег 20м,с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Бег на коньках 20м,с		Бег на коньках челночный 6х9м,с		Бег на коньках спиной вперед 20м,с		Бег на коньках слаломный без шайбы,с		Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с		Процент, %	
			М-4,5 Д-5,3		М+135 Д+125		М+15 Д+10		М-4,8 Д-5,5		М-17,0 Д-18,5		М-6,8 Д-7,4		М-13,5 Д-14,5		М-15,5 Д-17,5			
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Дата: _____

Спортивные разряды-«**третий, второй, первый** юношеский спортивный разряд»

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Вратарю																Пр оц ент ы, %										
			Бег на 30 м,с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Бег на 1000м, мин,с		Бег на коньках 30м, с		Бег на коньках челночный 6x9м,с		Бег на коньках спиной вперед 20м,с			Бег на коньках слаломный без шайбы,с		Бег на коньках слаломный с ведением шайбы,с		Бег на коньках челночный в стойке вратаря,с		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря,с			
			М-5,5 Д-5,8	М+160 Д+145	М+5 Д---	М--- Д+12	М-5,50 Д-6,20	М-5,8 Д-6,4	М-16,5 Д-17,5	М-7,3 Д-7,9	М-12,5 Д-13,0	М-14,5 Д-15,0	М-42,0 Д-45,0	М-43,0 Д-47,0															
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. Дата: _____

Спортивные разряды-«второй спортивный разряд»

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 30 м,с		Пятерной прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см		Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося, кол-во раз		Бег на 400м, мин, с		Бег на 3000м, мин		Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих), с		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих), с		Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих), с		Вратарю		Прцент, %		
			М-4,7 Д-5,0	М+11,70 Д+9,30	М+12 Д---	М--- Д+15	М+7 Д---	М-1,05 Д-1,10	М-13 Д-15	М-4,7 Д-5,3	М-25,0 Д-30,0	М-48,0 Д-54,0	М-40,0 Д-45,0	М-39,0 Д-43,0													
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: хоккей

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства. Дата: _____

Спортивные разряды-«первый спортивный разряд»

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 30 м,с	Пятерной прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног,м,см	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося, кол-во раз	Бег на 400м, мин, с	Бег на 3000м, мин	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих), с	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих),с	Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих), с	Вратарю		Прцент, %	
			М-4,2 Д-5,0	М+12 Д+10	М+14 Д---	М--- Д+22	М+20 Д+10	М-1,03 Д-1,08	М-12,30 Д-14,30	М-4,3 Д-4,8	М-22,0 Д-26,0	М-45,0 Д-50,0	М-35,0 Д-42,0	М-35,0 Д-39,0		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: фигурное катание

Протокол приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП до 1 года подготовки Дата

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 30 м,с		Челночный бег 3x10 м,с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи),см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,см		Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин),кол-во раз		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин), кол-во раз		Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата,см		Прыжок в высоту с места,см		Процент, %		
			М-6,9 Д-7,1		М-10,3 Д-10,6		М+7 Д+4		М+1 Д+3		М+110 Д+105		М+65 Д+65		М+30 Д+30		М+50 Д+40		М+27 Д+24				
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: фигурное катание

Протокол приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап НП**

свыше 1 (2,3) года подготовки **Дата** _____

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 30 м,с		Челночный бег 3x10 м,с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи),см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,см		Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин),кол-во раз		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин), кол-во раз		Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата,см		Прыжок в высоту с места,см		Процент, %		
			М-6,7 Д-6,8		М-10,0 Д-10,4		М+10 Д+6		М+3 Д+5		М+120 Д+115		М+68 Д+68		М+35 Д+35		М+47 Д+37		М+28 Д+25				
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: фигурное катание

Протокол приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) на этап УТ (1,2,3,4,5) года подготовки Дата _____

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 30 м,с		Челночный бег 3x10 м,с		Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи),см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,см		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз		Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин), кол-во раз		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин), кол-во раз		Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата,см		Прыжок в высоту с места,см		Процент, %		
			М-6,7 Д-7,0	М-10,0 Д-10,4	М+3 Д+5	М+120 Д+115	М+24 Д+21	М+71 Д+71	М+39 Д+39	М+45 Д+35	М+29 Д+26												
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: фигурное катание

Протокол приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства **Дата** _____

Период обучения на этапе (ССМ) Спортивные разряды-«КМС»

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 60	Бег на	Бег на	Челночны	Наклон	Прыжок	Поднима	Подтяги	Подтяги	Прыжки	Прыжк	Прыжок	Удержа	Пр оце нты , %
			м,с	2000 м, мин,с	3000 м, мин,с	й бег 3x10 м, с	вперед положен ия стоя на гимнаст ической скамье (от уровня скамьи),см	в длину с места толчком двумя ногами,с м	ние туловищ а из положен ия лежа на спине (за 1 мин),кол -во раз	вание из виса на высокой лежа на низкой переклад ине, кол- во раз	вание из виса на лежа на переклад ине 90 см, кол- во раз	на скакалке на двух ногах с двумя оборота ми скакалки (за 1 мин), кол- во раз	и на скакал ке на одной ноге (за 1 мин)), кол-во раз	в высоту с места, см	ние равнове сия на одной ноге,с	
			М-8,4 Д-9,9	М--- Д-10,00	М-13,00 Д---	М-7,2 Д-8,0	М+11 Д+15	М+210 Д+175	М+45 Д+39	М+12 Д---	М--- Д+18	М+30 Д+30	М+85 Д+85	М+45 Д+38	М+2,5 Д+2,4	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Вид спорта: фигурное катание

Протокол приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства **Дата** _____

Период обучения на этапе (ВСМ) Спортивные разряды-«МС»

№	Ф.И.О	Число, месяц, год рождения	Бег на 60 м,с		Челночный бег 3x10 м, с		Наклон вперед положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи),см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,см		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин),кол-во раз		Вращение 5 оборотов, с		Многоскоки 20 м, с		Бег на 400 м, с		Удержание равновесия на одной ноге,с		Процент ы, %		
			М-8,2 Д-9,6	М-7,2 Д-8,0	М+11 Д+15	М+215 Д+180	М+49 Д+43	М-2,77 Д-2,55	М-4,7 Д-4,7	М-81,3 Д-84,5	М-2,5 Д-2,4												
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Протоколы контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки для вратарей, отделение футбол

Тренер-преподаватель _____ дата приема _____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Доставание подвешенного мяча кулаков в прыжке (см)		Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)		Бросок мяча на дальность (вбрасывание) (м)	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

Протоколы контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки для вратарей, отделение хоккей

Тренер- преподаватель _____ дата приема _____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Бег 1 круг (с)		Выбивание 14 шайб		Выход до 3-х точек (1 подход) (с)		Старт спиной с броском 5 шайб		Выход до 3-х точек (3 подход) (с)		Выбивание 4 шайбы		Комплексное упражнение 3 шайбы	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____

**Протокол контрольных нормативов по хореографии
отделение фигурное катание**

Хореограф _____ Группа _____ Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Станок		Adagio		Allegro		Танец		Общая оценка
1											
2											
3											
4											
5											
6											

Результат: _____

Тренер: _____ (Ф.И.О, подпись)

Директор МАУ ДО «СШ № 1

В.А.Приходько _____