**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБФСУ«СШ№1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Приходько

приказ от «11» мая 2021г. № \_\_

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**

**К ПОЛОЖЕНИЮ**

**О приеме и зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки. Порядок перевода на следующий этап, формирования спортивного резерва, отчисления, восстановления и временного отстранения спортсменов от тренировочных занятий**

Положение рассмотрено и утверждено

на совете Учреждения МБФСУ«СШ №1»

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г

**г. Прокопьевск**

**2021г.**

1.Добавить, внести изменения в положение «О приеме и зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки. Порядок перевода на следующий этап, формирования спортивного резерва, отчисления, восстановления и временного отстранения спортсменов от тренировочных занятий» в пункт 1.8и изложить текст в следующей редакции:

Минимальный возраст для занятий видами спорта футбол, хоккей, фигурное катание на коньках на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого вида спорта.

       В МБФСУ«СШ №1»**на этап начальной подготовки** по результатам тестирования по требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки (далее-ФССП) могут быть зачислены поступающие:

* для занятий по виду спорта «Футбол» с 7 лет (девочки, мальчики),
* для занятий по виду спорта «Хоккей» с 8 лет (девочки, мальчики),
* для занятий по виду спорта «Фигурное катание на коньках» с 6 лет (девочки, мальчики).

В МБФСУ«СШ№1» **на тренировочный этап** (этап спортивной специализации) могут быть зачислены или переведены лица, являющиеся занимающимися МБФСУ«СШ№1» или других физкультурно-спортивных организаций по результатам тестирования по требованиям ФССП и разрядных требований программ спортивной подготовки по соответствующему виду спорта:

• для занятий по виду спорта «Футбол» с 10 лет (девочки, мальчики),

• для занятий по виду спорта «Хоккей» с 11 лет (девочки, мальчики),

• для занятий по виду спорта «Фигурное катание на коньках» с 7 лет (девочки, мальчики), необходим спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд».

В МБФСУ«СШ№1»по согласованию с Учредителем, на **этап совершенствования спортивного мастерства** могут быть зачислены или переведены лица, являющиеся занимающимися МБФСУ«СШ№1»или других физкультурно-спортивных организаций, члены сборных команд Российской Федерации, имеющие или подтвердившие разряд не ниже, чем Кандидат в мастера спорта, выполнившие тесты ФССП для этапа совершенствования спортивного мастерства по соответствующему виду спорта:

• для занятий по виду спорта «Футбол» с 14 лет (девочки, мальчики), необходим спортивный разряд «второй спортивный разряд».

• для занятий по виду спорта «Хоккей» с 15 лет (девочки, мальчики), необходим спортивный разряд «второй спортивный разряд».

• для занятий по виду спорта «Фигурное катание на коньках» с 10 лет (девочки, мальчики), необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

2. Внести изменения, по возрасту, для зачисление детей на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта футбол, хоккей, фигурное катание:

футбол с 5 лет

хоккей с 4 лет

фигурное катание с 4 лет

2.Внести изменения, в контрольные нормативы по виду спорта хоккей, футбол и изложить текст в следующей редакции:

**Футбол:**

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на *этапе начальной подготовки, футбол***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта | не более 6,9 с | не более 7,1с |
| Бег на 60 м с высокого старта | не более 12,1 с | не более 12,4с |
| Челночный бег 3х10 м | не более 10,3 с | не более 10,6 с |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | не менее 110 см | не менее 105 см |
| Тройной прыжок | не менее 330 см | не менее 270 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 10 см | не менее 10 см |

1. **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на *тренировочном этапе, футбол***
2. **(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | | | **Юноши** | | | **Девушки** | |
| Скорость | Бег на 15 м с высокого старта | | | не более 2,8 с | | | не более 3,0 с | |
| Бег на 15 м с хода | | | не более 2,4 с | | | не более 2,6 с | |
| Бег на 30 м с высокого старта | | | не более 4,9 с | | | не более 5,1 с | |
| Бег на 30 м с хода | | | не более 4,6 с | | | не более 4,8 с | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | | | не менее 190 см | | | не менее 170 см | |
| Тройной прыжок | | | не менее 620 см | | | не менее 580 см | |
| Прыжок в высоту со взмахом рук | | | не менее 20 см | | | не менее 16 см | |
| Прыжок в высоту без взмаха рук | | | не менее 12 см | | | не менее 10 см | |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы | | | не менее 6 м | | | не менее 4 м | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя. Фиксация 2с | | | не менее 1 раза | | | не менее 1 раза | |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | | | | | | | |
| Название упражнения | **юн** | **дев** | **юн** | | **дев** | **юн** | | **дев** |
| **«3»** | **«3»** | **«4»** | | **«4»** | **«5»** | | **«5»** |
| Вбрасывание мяча руками на дальность | 11-10 м | 10-9 м | 13-12 м | | 12-11 м | 14 м и более | | 13 м и более |
| Удары на точность попадания с 11 м  (число попаданий из 10) | 5 р | 4 р | 6 р | | 5 р | 7 р и  более | | 6 р и более |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам | 13,2 с-14,2 с | 13,4 с -14,4 с | 12,1 с - 13,1 с | | 12,3 с-13,3 с | 12,0 с и менее | | 12,2 с и менее |
| Жонглирование мячом | 10 раз | 8 раз | 12 раз | | 10 раз | 14 раз и более | | 12 раз и более |
| Ведение мяча 30 м | 7,6 м-8,6 м | 7,8 м-8,8 м | 6,5 м-7,5 м | | 6,7 м-7,7 м | 6,4 м и менее | | 6,6 м и менее |

1. **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на *этап совершенствования спортивного мастерства, футбол***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | |
|  | **вид** | **результат** | | **вид** | **результат** |
| *Скоростные качества* | Бег 15 м.  с высокого старта | не более  2,4 с. | | Бег 15 м.  с высокого старта | не более  2,7 с. |
| Бег на 15 м.  с хода | не более  2,0с. | | Бег на 15 м.  с хода | не более 2,3с. |
| Бег 30 м.  с высокого старта | не более  4,2 с. | | Бег 30 м.  с высокого старта | не более  4,5 с. |
| Бег 30 м.  с хода | не более  4,0с. | | Бег 30 м.  с хода | не более  4,2 с. |
| *Скоростно*  *- силовые качества* | Прыжок в длину с места | не менее  230 см. | | Прыжок в длину с места | не менее  215см. |
| Тройной прыжок | не менее  710 см. | | Тройной прыжок | не менее  680 см. |
| Прыжок вверх с места со взмахом рук | не менее  35 см. | | Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее  27 см. |
| Прыжок вверх с места без взмаха руками | не менее  20 см. | | Прыжок вверх с места без взмаха руками | не менее  14 см. |
| *Сила* | Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы | не менее  9 м. | Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы. | | не менее  6 м. |
| Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы | не менее  12 м. | Бросок набивного мяча весом 1 кг.из-за головы. | | не менее  9 м. |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2с. | не менее  1 раза | Наклон вперед из положения стоя. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2с. | | не менее  1 раза |
|  | Обязательная техническая программа |  |  | |  |
| **Первый второй разряд (требование)** |  |  | |  |
| Иные спортивные нормативы | | | | | |  |
| *Техническое мастерство* |  | | | | |
| *Спортивный разряд* |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | |
| **№** | **тест** | **юн**  **«3»** | **дев**  **«3»** | | **юн**  **«4»** | **дев**  **«4»** | **юн**  **«5»** | **дев**  **«5»** |
| 1 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 13-12 | 12-11 | 15-14 | | 14-13 | 16 и более | 15 и более |
| 2 | Удары на точность попадания с 11 м  (число попаданий из 10) | 6 | 5 | 7 | | 6 | 8 и более | 7 и более |
| 3 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | 12,6-13,6 | 12,8-13,8 | 11,5-12,5 | | 11,7-12,7 | 11,4 и менее | 11,6 и менее |
| 4 | Жонглирование мячом в движении (м) | 8 | 7 | 10 | | 9 | 12 и более | 11 и более |
| 5 | Бег с мячом 30 м (с) | 7,0-8,0 | 7,2-8,2 | 5,9-6,9 | | 6,1-7,1 | 5,8и менее | 6,0и менее |

**Хоккей с шайбой:**

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на *этапе начальной подготовки, хоккей***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения**  **(тесты)** | **юноши** | **девушки** |
| *Скоростные качества* | Бег 20 м. с высокого со старта | не более 4,5 с. | не более 5,3 с. |
| Бег на коньках 20 м. | не более 4,8 с. | не более 5,5 с. |
| *Координационные*  *способности* | Челночный бег на коньках 6х9м. | не более 17,0 с. | не более 18,5 с. |
| Бег на коньках 20 м.  спиной вперед | не более 6,8 с. | не более 7,4 с. |
| Слаломный бег на коньках  без шайбы | не более 13,5 с. | не более 14,5 с. |
| Слаломный бег на коньках  с ведением шайбы | не более 15,5 с. | не более 17,5 с. |
| *Скоростно- силовые качества* | Прыжок в длину с места | не менее 135 см. | не менее 125 см. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 15 см | не менее 10 см |

1. **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на *тренировочном этапе, хоккей***
2. **(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **юноши** | **девушки** |
| *Скоростные качества* | Бег 30 м.  с высокого старта | не более  5,5 с. | не более  5,8 с. |
| Бег на коньках  30 м. | не более  5,8 с. | не более  6,4 с. |
| Бег 1000 м с высокого старта | не более 5,50 мин | не более 6,20 мин |
| *Координационные способности* | Челночный бег  на коньках 6х9м. | не более  16,5 с. | не более  17,5 с. |
| Бег на коньках спиной вперед  30 м. | не более  7,3 с. | не более  7,9 с. |
| Слаломный бег на коньках,  без шайбы | не более 12,5 с | не более 13,0 с |
| Слаломный бег на коньках,  с ведением шайбы | не более 14,5 с | не более 15,0 с |
| Челночный бег на коньках,  в стойке вратаря | не более 42 с | не более 45 с |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | не более  43 с. | не более  47 с. |
| *Скоростно- силовые качества* | Прыжок в длину с места | не менее  160 см | не менее  145 см |
| Подтягивание на перекладине | не менее  5 раз | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | не менее 12 см |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на *этап совершенствования спортивного мастерства, хоккей***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | | |
| **юноши** | | **девушки** | |
|  | **вид** | **результат** | **вид** | **результат** |
| *Скоростные качества* | Бег 30 м.  с высокого старта | не более  4,7 с. | Бег 30 м.  с высокого старта | не более  5,0 с. |
| Бег на коньках  30 м. | не более  4,7 с. | Бег на коньках  30 м. | не более  5,3 с. |
| Бег 400 м. | не более  1,05 с | Бег 400 м. | не более  1,10 с |
| *Координационные способности* | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед | не более  25 с. | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед | не более  30 с. |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | не более  39 с. | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | не более  43 с. |
| Челночный бег на коньках в стойке вратаря | не более  40с. | Челночный бег на коньках в стойке вратаря | не более  45 с. |
| *Сила* | Полуприсед со штангой с весом 100% собственного веса | не менее  7раз | Полуприсед со штангой с весом 100% собственного веса | - |
| Пятирной прыжок в длину с места | не менее  11 м.70 см. | Пятирной прыжок в длину с места | не менее  9 м. 30см |
| Подтягивание на перекладине | не менее  12 раз | Подтягивание на перекладине | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее  15 см |
| *Выносливость* | Челночный бег  на коньках  5х54м. | не более  48 с. | Челночный бег  на коньках  5х54м. | не более  54 с. |
| Бег 3000м с высокого старта | не более  13 мин | Бег 3000м с высокого старта | не более  15 мин |
| *Спортивный разряд* | **Второй спортивный разряд (требование)** | | | |