



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВЕРТИКАЛЬ»
МБУ «СШОР «Вертикаль»

П Р И К А З

От 15.05.2018 г.

№ 116

« Об утверждении Положения о приемных
и контрольно-переводных испытаниях »

На основании приказа Минспорта России от 16.08.2013г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», Постановления Администрации Миасского городского округа Челябинской области от 27.02.18г. № 963 «Об утверждении устава Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Вертикаль»,
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положение о приемных и контрольно-переводных испытаниях Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Вертикаль» согласно приложению к настоящему приказу.

2. Заведующим отделениями Воловой Д.А., Мартыновой Н.Я. ознакомить тренеров с настоящим Положением под подпись в срок до 25.05.2018г.

3. Инструктору-методисту Кориковой Н.П. разместить настоящее Положение на сайте <http://miass-vertikal.ru>

4. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Е.Н. Решетникова

С приказом ознакомлены:

Решетникова Волова Д.А.

Мартынова Мартынова Н.Я.

Корикова Корикова Н.П.

ПРИНЯТО
на тренерском совете

Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШОР «Вертикаль»
И. Решетникова
Принят № 116
от 15.05.2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О приемных и контрольно-переводных испытаниях муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Вертикаль»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Контрольно-переводные испытания (Аттестация) лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ «СШОР «Вертикаль», (далее Учреждения) проводятся в соответствии с Уставом Учреждения, программами спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении. Контрольно-переводные испытания спортсменов подразделяются на приемные, промежуточные и итоговые:

- Промежуточные (контрольные) испытания проводятся в Учреждении 2 раза в год – в середине и в конце тренировочного года.

- Итоговые (переводные) испытания проводятся в конце этапа спортивной подготовки.

1.2. Контрольно-переводные испытания спортсменов проводятся непосредственно в Учреждении либо на специализированных площадках (спортивных залах, стадионах).

Формой контрольных испытаний является выполнение спортсменами контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Основной целью контрольно-переводных испытаний, по этапам спортивной подготовки, является определение уровня освоения спортсменами программы спортивной подготовки, определения их физической подготовленности, комплектование сборных команд Учреждения.

2.2. Задачи контрольно-переводных испытаний:

- выполнить в полном объеме спортивно-оздоровительную программу по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, программу спортивной подготовки по виду спорта;

- создать условия для совершенствования спортивного мастерства спортсменов;

- оптимизировать тренировочный процесс, повысить профессиональную заинтересованность спортсменов в развитии своего спортивного мастерства;

- подготовить спортсменов к выполнению спортивных разрядов;

- комплектовать тренировочные группы в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

I. ОРГАНИЗАТОРЫ

1.1. Общее руководство подготовки и проведения контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МБУ «СШОР «Вертикаль». Непосредственное проведение приемных и контрольно-переводных испытаний осуществляет комиссия, состав которой утверждается локальным актом учреждения.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. В Учреждении устанавливаются 4 этапа подготовки:

- Спортивно-оздоровительный этап,
- Этап начальной подготовки,
- Тренировочный этап,
- Этап совершенствования спортивного мастерства.

2.2. Контрольно-переводные испытания считаются сданными при условии выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП (*Приложение №1,3,5,6,7,8,9*). Согласно требованиям (*Приложения № 2,4,5,6,7,8*) спортсмен переводится на очередные этапы спортивной подготовки на основании локального акта Учреждения.

2.3. К итоговым (переводным) испытаниям по этапам спортивной подготовки допускаются спортсмены, имеющие соответственный стаж занятий, возраст, выполнившие соответствующий спортивный разряд.

2.4. Итогом контрольно-переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП, оцененные в баллах.

2.5. По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые подписывают тренер, не менее 2-х членов комиссии, назначенных приказом, и утверждает директор Учреждения. Протоколы предоставляются заместителю директора по спортивно-методической работе.

2.6. Если спортсмен **не набрал** нужного количества баллов, разрешается **пересдача** нормативов. Сроки пересдачи устанавливаются приказом директора Учреждения.

2.7. Спортсмены, **не выполнившие требования** и не набравшие (даже после пересдачи) установленного количества баллов, на следующий год (этап) спортивной подготовки **не переводятся**. Такие спортсмены могут продолжить спортивную подготовку повторный год, но не более одного раза на данном этапе спортивной подготовки.

III. ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТСМЕНАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА К СДАЧЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ

3.1. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все спортсмены Учреждения, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

3.2. Спортсмены, выезжающие на соревнования и тренировочные сборы, могут пройти контрольные (промежуточные) и итоговые (переводные) испытания **досрочно**.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на
этапе начальной подготовки по виду спорта спортивный туризм**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60м (не более 12 с)	Бег 60м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 сек., с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

За каждое выполненное упражнение начисляется 1 балл

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе спортивной специализации
по виду спорта спортивный туризм**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60м (не более 10,8 с)	Бег 60м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 сек)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 сек)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

За каждое выполненное упражнение начисляется 1 балл

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
для групп ТСС1-ТСС-5
по виду спорта спортивный туризм**

Норматив	ТСС1	ТСС2	ТСС3	ТСС4	ТСС5
Подъем по вертикальным перилам 20м.	Без учета времени		Не более _3_ мин.	Не более _2,5_ мин.	Не более _2_ мин.
Прохождение эталонной навесной переправы 5,5м.	Без учета времени		Не более _1,5_ мин.	Не более _1_ мин.	Не более _1_ мин.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для перевода спортсменов **физкультурно-спортивного отделения**
на очередной этап спортивной подготовки
вид спорта спортивный туризм

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Возраст	Требования по спортивной подготовке	Требования по специальной физической подготовке	Требования по общей физической подготовке
Этап начальной подготовки				
1 год	8-13 лет	Участие в 2 соревнованиях за год	Без требований	набрать не менее 5 баллов
2 год	9-13 лет	Участие в 3 соревнованиях за год	Без требований	набрать не менее 7 баллов
Тренировочный этап спортивной специализации				
1 год	10-14 лет	Участие в 3 соревнованиях за год	Сдача 2-х контрольных нормативов	набрать не менее 5 баллов
		выполнение норматива 3ю разряда		
2 год	11-15 лет	Участие в 3 соревнованиях за год	Сдача 2-х контрольных нормативов	набрать не менее 6 баллов
		выполнение норматива 2ю-1ю разряда		
3 год	12-16 лет	Участие в 3 соревнованиях за год	Сдача 2-х контрольных нормативов	набрать не менее 7 баллов
		выполнение норматива III разряда		
4 год	13-17 лет	Участие в 3 соревнованиях за год	Сдача 2-х контрольных нормативов	набрать не менее 8 баллов
		выполнение норматива II разряда		
5 год	14-18 лет	Участие в 3 соревнованиях за год	Сдача 2-х контрольных нормативов	набрать не менее 8 баллов
		выполнение норматива I разряда		

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на
этапе начальной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30м (не более 6,2 с)	Бег 30м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

За каждое выполненное упражнение начисляется 1 балл

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе спортивной специализации
по виду спорта спортивное ориентирование**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60м (не более 11 с)	Бег 60м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 5 мин 30 сек)	Бег на 800 м (не более 5 мин)
	Бег на 3 км (не более 13 мин 30 сек)	Бег на 3 км (не более 15 мин 10 сек)

За каждое выполненное упражнение начисляется 1 балл

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для перевода спортсменов **физкультурно-спортивного отделения**
на очередной этап спортивной подготовки
вид спорта спортивное ориентирование

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Возраст	Требования по спортивной подготовке	Требования по общей физической подготовке
Этап начальной подготовки			
1 год	8-10 лет	-	набрать не менее 4 баллов
2 год	9-11 лет	выполнение норматива 3ю	набрать не менее 6 баллов
Тренировочный этап спортивной специализации			
1 год	10-14 лет	выполнение норматива 2ю-1ю разряда	набрать не менее 3 баллов
2 год	11-15 лет	выполнение норматива 1ю разряда	набрать не менее 4 баллов
3 год	12-16 лет	выполнение норматива III разряда	набрать 5 баллов
4 год	13-17 лет	выполнение норматива II разряда	набрать 5 баллов
5 год	14-18 лет	выполнение норматива I разряда	набрать 5 баллов

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По физической подготовке при приеме в группу НП-1 отделения спортивного скалолазания

№ п/п	Упражнения	Балл	Возраст (9-11 лет)	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м (сек)	5	5,8 и меньше	5,9 и меньше
		4	5,9-6,0	6,0 -6,1
		3	6,1-6,2	6,2-6,3
		2	6,3-6,4	6,4-6,5
		1	6,5 и больше	6,6 и больше
2	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	5	5 и более	3 и более
		4	4	2
		3	3	1
		2	2	—
		1	1	—
3	Приседания за 30 сек (раз)	5	24 и более	22 и более
		4	23	21
		3	22	20
		2	21	19
		1	20 и менее	18 и менее
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке 9 (раз)	5	10 и более	7 и более
		4	9	6
		3	8	5
		2	6	4
		1	5 и меньше	3 и меньше
5	Вис на двух фалангах пальцев рук (сек)	5	15 и более	14 и более
		4	13	12
		3	11	10
		2	9	8
		1	7 и менее	6 и менее
6	Подъем ног к перекладине в висе (раз)	5	5 и более	3 и более
		4	4	2
		3	3	1
		2	2	—
		1	1	—
7	«Шпагат»	5	170-180 градусов	
		4	150-160 градусов	
		3	130-140 градусов	
		2	110-120 градусов	
		1	90-100 градусов	

Для зачисления в группу НП-1 необходимо набрать не менее 25 баллов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По физической подготовке при приеме в группу НП-2
отделения спортивного скалолазания

№ п/п	Упражнения	Баллы									
		«5»		«4»		«3»		«2»		«1»	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30 м(сек)	5,5 и мен.	5,6 и мен.	5,6	5,7	5,7	5,8	5,8	5,9	5,9 и бол.	6,0 и бол.
2	Подтягивание в весе на перекладине (раз)	7 и бол.	4 и бол.	6	3	5	2	4	1	3 и мен.	—
3	Вис на зацепах (две фаланги) (сек)	30 и более		25		20		15		10 и менее	
4	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (раз)	15 и бол.	10 и бол.	13	8	11	6	9	4	7 и мен.	2 и мен.
5	Приседание за 30 сек (раз)	30 и бол.	28 и бол.	29	27	28	26	27	25	26 и мен.	24 и мен.
6	Подъем ног к перекладине в весе (раз)	7 и бол.	5 и бол.	6	4	5	3	4	2	3 и мен.	1
7	«Шпагат»(град) 3 положения	170-180		150-160		130-140		110-120		90-100	

Для зачисления в группу НП-2 необходимо набрать не менее 25 баллов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По физической подготовке при приеме в группу ТСС-1
отделения спортивного скалолазания

№ п/п	Упражнения	Баллы									
		«5»		«4»		«3»		«2»		«1»	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30 м(сек)	5,4 и мен.	5,5 и мен.	5,5	5,6	5,6	5,7	5,7	5,8	5,8 и бол.	5,9 и бол.
2	Подтягивание в весе на перекладине (раз)	10 и бол.	8 и бол.	9	7	8	6	7	5	6 и мен.	4 и мен.
3	Вис на зацепах (две фаланги) (сек)	50 и более		40		30		20		10 и менее	
4	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (раз)	17 и бол.	15 и бол.	15	13	13	11	11	9	9 и мен.	7 и мен.
5	Приседание за 30 сек (раз)	31 и бол.	30 и бол.	30	29	29	28	28	27	27 и мен.	26и мен.
6	Подъем ног к перекладине в весе (раз)	10 и бол.	8 и бол.	9	7	8	6	7	5	6 и мен.	4 и мен.
7	«Шпагат»(град) 3 положения	170-180		150-160		130-140		110-120		90-100	

Для зачисления в группу ТСС-1 необходимо набрать не менее 25 баллов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по физической подготовке при приеме в группы ТСС-2, 3, 4, 5 и ССМ.
отделения спортивного скалолазания

Баллы	Бег 30м(с)	6-ти мин. бег(м)	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10м (сек)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	- 1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	- 2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	- 3	10,0
4	6,0	900	150	6	16	8	4	- 4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	- 5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	- 6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	- 7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	- 8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	- 9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	- 10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	- 11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	- 12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	- 13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	- 14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	- 15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	- 16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	- 17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	- 18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	- 19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	- 20	7,2

Для зачисления в группу ТСС - 2 необходимо набрать не менее 60 баллов, в группы ТСС - 3, ТСС- 4 - не менее 80 баллов, в группы ТСС - 5, ССМ - не менее 100 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в Спортивно-Оздоровительные группы
по виду спорта бокс**

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	Не более 5,4с		
Выносливость	Бег 500 метров	Не более 4 мин.		-
	Бег 1000 метров	-	-	Не более 6 мин. 50 с.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 9 раз		Не менее 20 раз
	Подтягивание	-	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в вися на шведской стенке (выше 90°)	Не менее 5 раз	Не менее 7 раз	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 120 см	Не менее 130 см	Не менее 150 см.
Гибкость	Наклон вперед, стоя на скамейке	Пальцами рук коснуться скамейки		Не менее 5 см.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, при условии выполнения 50% нормативов.