

Рассмотрено и принято  
на Тренерском совете  
протокол № 12 от 20.02.2021г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о приемных контрольных нормативов для поступающих, контрольно-переводных и  
итоговых нормативов, промежуточном тестировании для лиц, проходящих  
спортивную подготовку  
в Муниципальном автономном учреждении города Набережные Челны  
«Спортивная школа «Виктория»

## 1       Общие положения

1. **Общие положения**

1.1. Положение о приемных контрольных нормативов для поступающих, контрольно-переводных и итоговых нормативов, промежуточном тестирование для лиц, проходящих спортивную подготовку в Муниципальном автономном учреждении города Набережные Челны «Спортивная школа «Виктория» (далее - Положение) разработано в соответствии:

- «Спортивная школа «Виктория» (далее «Положение») разработано:

  - Федеральному закону Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
  - приказа Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку»,
  - приказа Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации»,
  - приказа Министерства спорта РФ от 25.10.2019 № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»,
  - приказа Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 28 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт»,
  - приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе»,
  - приказа Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1102 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта корэш.

1.2. Настоящее Положение определяет требования для лиц, проходящих спортивную подготовку на отделениях конькобежный спорт, велоспорт, футбол и корэш для зачисления, перевода, отчисления и восстановления на соответствующие этапы спортивной подготовки.

### 1.3. Цель тестирования:

- приемные контрольные нормативы – отбор поступающих на этап спортивной подготовки, оценка уровня физического развития;
  - контрольно-переводных - для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий тренировочный этап избранного вида спорта.
  - итоговых контрольных нормативов – определение освоения в полном объеме программы спортивной подготовки и выполнения всех требований, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки (выпуск) по избранному виду спорта.
  - промежуточное тестирование - определение уровня физической подготовленности спортсмена для внесения корректировок в тренировочный процесс.

Нормативы, применяемые для контроля за физической, технической, теоретической подготовкой спортсменов утверждаются на Методическом совете.

## **2. Приемные контрольные нормативы для поступающих**

2.1. Приемные контрольные нормативы поступающие сдают 1 раз при поступлении в тренировочную группу, в соответствии с тренировочным планом.

2.2. В течение года Учреждение имеет право осуществлять дополнительный прием поступающих на любой этап подготовки при наличии вакантных мест и при условии выполнения приемных контрольных нормативов, разработанных в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта в соответствии этапа и года спортивной подготовки.

2.3. Проведение приемных контрольных нормативов у поступающих осуществляется тренером.

2.4. Формы и сроки приема нормативов у поступающих определяются тренерами на заседание Тренерского совета и утверждаются приказом директора школы.

2.5. Оценка показателей общей и специальной физической подготовки проводится в соответствии с контрольными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапом спортивной подготовки (приложение).

2.6. Приемные контрольные нормативы проводятся без отметки, делается запись «сдал» или «не сдал».

2.7. Результаты сдачи контрольных нормативов фиксируются в протоколах, которые хранятся в делах учреждения.

2.8. Поступающие, не сдавшие приемные нормативы по причине болезни, на основания решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

## **3. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов**

3.1. Контрольно-переводные нормативы сдают лица, проходящие спортивную подготовку в всех отделениях по видам спорта: конькобежный спорт, футбол, велосипедный спорт, корэш.

### **3.2. Формы контрольно-переводных нормативов**

3.2.1. Формы и сроки определяются тренерами на заседание Тренерского совета и утверждаются приказом директора школы МАУ «СШ «Виктория».

3.2.2. Расписание проведения (график) контрольно-переводных нормативов доводится до сведения тренеров и спортсменов не позднее, чем за 14 дней до начала приема нормативов.

3.3. Контрольно-переводные нормативы включает в себя годовое оценивание результатов их освоения программы спортивной подготовки с фиксацией их нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов.

3.4. Оценка показателей общей и специальной физической подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапом спортивной подготовки (приложение).

3.4.1. Контрольно-переводные нормативы проводятся без отметки, делается запись «сдал» или «не сдал».

3.4.2. Результаты контрольно-переводные нормативов фиксируются в протоколах, которые хранятся в делах учреждения.

3.5. Спортсмены, не сдавшие по причине болезни нормативы, на основания решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

3.6. По заявлению родителей (законных представителей), спортсменам предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

## **4. Порядок проведения итоговых контрольных нормативов**

4.1. К итоговым контрольным нормативам допускаются спортсмены, освоившие полный курс программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

4.2. Итоговые контрольные нормативы проводятся 1 раз в конце тренировочного года на последнем этапе спортивной подготовки по спортивным программам, в соответствии с тренировочным планом.

4.3. Проведение итоговых нормативов спортсменов осуществляется тренером.

4.4. Результаты итоговых нормативов отражаются в протоколах сдачи итоговых контрольных нормативов.

4.5. Формы приема итоговых контрольных нормативов

4.5.1. Формы и сроки приема итоговых контрольных нормативов определяются тренерами на заседание Тренерского совета и утверждаются приказом директора школы МАУ «СШ «Виктория».

4.5.2. Расписание проведения (график) приема итоговых контрольных нормативов доводится до сведения тренеров и спортсменов не позднее, чем за 14 дней до начала приема нормативов.

4.6. Итоговые контрольные нормативы включает в себя годовое оценивание результатов их освоения программы спортивной подготовки с фиксацией их в протоколах сдачи итоговых контрольных нормативов.

4.7. Оценка показателей общей и специальной физической подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с этапом спортивной подготовки (приложение).

4.8. Итоговая контрольные нормативы проводится без отметки, делается запись «сдал» или «не сдал».

4.9. Учреждение по требованию, выдает лицам, прошедшим итоговые контрольные нормативы, документ о прохождении спортивной программы по виду спорта. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

## **5. Порядок проведения промежуточного тестирования**

5.1. Промежуточное тестирование сдают лица, проходящие спортивную подготовку всех отделениях по видам спорта: конькобежный спорт, футбол, велосипедный спорт, кореш.

5.2. Формы промежуточного тестирования определяет тренер с учетом контингента лиц, проходящих спортивную подготовку, содержания тренировок.

5.3. Время и сроки проведения регламентирует тренер.

5.4. Промежуточное тестирование включает в себя оценивание освоения программы спортивной подготовки. На основании результатов рекомендуется вносить оперативные корректизы в тренировочный процесс.

5.5. Оценка показателей общей и специальной физической подготовки проводится в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки по видам спорта и в соответствии с этапом спортивной подготовки (приложение).

5.6. Промежуточное тестирование проводится без отметки, делается запись «сдал» или «не сдал».

5.7. Результаты промежуточного тестирования фиксируются в протоколах, которые хранятся у тренера.



**Приложение**

**Отделение конькобежный спорт**

Упражнения	Зачисление в НП-1г.		с НП-1г. в НП-2г.		с НП-2г. в НП-3г.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30м. сек.	6.6	6,9	6.0	6.5	5.8	6.0
Бег 60м. сек.	11.8	11.8	11.0	11.0	10.0	10.5
Челночный бег 3 х 10м.	9.3	9.5	9.1	9.3	8.9	9.1
Прыжок в длину с места 1-ый	1.35	1.25	1.50	1.45	1.70	1.65
Прыжок в длину с места 3-ой	4,8	4,7	4.95	4.85	5.15	5.00
Прыжок в высоту (с места махом рук)	20	15	22	17	24	19
Бег 2000м.	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

Упражнения	На Т(СС)-1г.		с Т(СС)-1г. в Т(СС)-2г.		с Т(СС)-2г. в Т(СС)-3г		с Т(СС)-3г. в Т(СС)-4г.		с Т(СС)-4г. в Т(СС)-5г	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30м. сек.	5.5	5.7	5.3	5.5	5.1	5.3	4.9	5.2	4.8	5.1

Бег 60м. сек.	9.6	9.9	9.4	9.7	9.2	9.5	9.0	9.3	8.9	9.1
Прыжок в длину с места 1-ый	180	175	190	185	200	195	210	205	220	210
Прыжок в длину с места 3-ой	530	515	555	535	575	555	595	575	625	595
Бег- 1000м.		4.30.0		4.25.0		4.15.0		4.10.0		4.00.0
Бег- 1500м.	6.00.0	-	5.55.0	-	5.50.0	-	5.45.0	-	5.40.0	-
Бег 3000м.	13.00.0	-	12.50.0	-	12.30.0	-	12.10.0	-	11.50.0	-
<b>Техническое мастерство:</b>										
	1.30	1.00	2.00	1.30	3.00	2.30	4.00	3.30	5.00	4.30
Бег на роликовых коньках 800м	2.55	3.05	2.45	2.55	2.35	2.45	2.25	2.35	2.15	2.25

Упражнения	СС		ВСМ	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Бег 30м. сек.	4.7	5.0		
Бег 60м. сек.	8.7	9.0		
Бег 100м. сек.			12.7	15.0
Прыжок в длину с места 1-ый	230	215		
Прыжок в длину с места 3-ой	650	615		
10-й прыжок с места м.			26	23
Бег- 1000м.		4.00.0		
Бег- 1500м.	5.30.0	-	5.00.0	5.45
Бег 3000м.	11.40.0	-	10.15.0	11.44
Бег 2000 м. на роликах			5.04	5.30
<b>Техническое мастерство:</b>				
	6.00	5.00	6.00	5.00
Бег на роликовых коньках 800м	2.00	2.15	2.00	2.15

### Отделение велоспорт (шоссе)

Упражнения	Зачисление в НП-1г.		с НП-1г. в НП-2г.		с НП-2г. в НП-3г.	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30м. сек.	5.5	6.0	5,5	6,0	5,4	5,9
Челночный бег 3 x 10м.	9.6	10.2	9,2	10,8	8,8	9,55
Бег 800м.	4.45	5.00				
Подтягивание на перекладине	6	-	8	-	10	-
Приседание за 15 с.	12	10	13	11	14	12
Бросок набивного мяча сидя из-за головы , м.	3,5	-	3,7	-	3,9	-

Подъем туловища лежа на спине, раз	-	8	-	10	-	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	10	14	12	18	13
Прыжок в длину с места, см	165	150	170	155	180	160
Прыжок в длину с места 3-ой	4,8	4,7	4,9	4,75	5,0	4,8
Подтягивание на перекладине за 20с.	4	-	4	-	5	-
Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	-	5	-	5	-	5

Упражнения	На Т(СС)-1г.		с Т(СС)-1г. в Т(СС)-2г		с Т(СС)-2г. в Т(СС)-3г		с Т(СС)-3г. в Т(СС)-4г.		с Т(СС)-4г. в Т(СС)-5г	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30м. сек.	5.3	5.8	5.1	5.7	4.9	5.6	4.8	5.4	4.7	5.3
Бег 60м. сек.	9.5	10.5	9.3	10.0	9.0	9.8	8.8	9.5	8.5	9.0
Челночный бег 3 х 10м., с	8,5	9,5	8,4	9,4	8,3	9,3	8,2	9,2	8,1	9,1
Бег 1500м., мин.	6	6,30	5,9	6,28	5,8	6,25	5,6	6,25	5,50	6,20
Подтягивание на перекладине	12	3	12	3	12	3	12	4	12	4
Поднимание ног из виса на	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5

перекладине до хвата руками, кол-во раз										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15
В висе удержание ног в положении прямого угла, с	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5
Прыжок в длину с места, см	190	170	190	170	194	172	196	175	198	178
Подтягивание на перекладине за 20с.	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-
Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с, раз	10	-	10	-	10	-	10	-	11	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с, раз	-	5	-	5	-	6	-	6	-	7
Индивидуальная гонка на время 10 км, мин	17.00	20.00	17.00	20.00	17.00	20.00	17.00	20.00	17.00	20.00

Упражнения	СС		Упражнения	BCM	
	мужчины	женщины		мужчины	женщины
Бег 60м. сек.	8,0	8,5	Бег 3000м., мин.	12	14
Бег 100м. сек.	15,0	16,0	Подтягивание на перекладине	12	5
Бег 1500м., мин.	5,45	6,15	Прыжок в длину с места, см	220	200
Подтягивание на перекладине	12	5	Индивидуальная гонка на время 25 км, мин	35,00	39,00
Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, кол-во раз	10	5	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса, раз	8	-
Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса, раз	7	-	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса, раз	-	5
Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса, раз	-	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15			
В висе удержание ног в положении прямого угла, с	15	5			

Прыжок в длину с места, см	200	180		
Подтягивание на перекладине за 20с.	11	-		
Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	12	8		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с, раз	12	-		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с, раз	-	8		
Индивидуальная гонка на время 20 км, мин	29,00	35,00		

## Отделение футбол

<b>Упражнения</b>	<b>Зачисление в НП-1г.</b>	<b>с НП-1г. в НП-2г.</b>	<b>с НП-2г. в НП-3г.</b>	
Бег 30м. с высокого старта, сек.	6,9	5,8	5,4	
Бег 60м.. с высокого старта, сек.	12,1	11,8	11,5	
Челночный бег 3 х 10м.	10,3	9,8	9,5	
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	110	140	170	
Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног, см	330	420	520	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см	10	10	11	
<b>Упражнения</b>	<b>На Т(СС)-1г.</b>	<b>с Т(СС)-1г. в Т(СС)-2г.</b>	<b>с Т(СС)-2г. в Т(СС)-3г</b>	<b>с Т(СС)-3г. в Т(СС)-4г.</b>
Бег 15м. с высокого старта, сек.	2,8	2,75	2,7	2,6
Бег 15м. с хода, сек.	2,4	2,35	2,3	2,25
Бег 30м. с высокого старта, сек.	4,9	4,85	4,8	4,75
Бег 30м. с хода, сек.	4,6	4,55	4,5	4,45
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	190	195	198	200
Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног, см	620	630	640	645
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см	20	21	22	23
И.п. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см	12	13	14	15
Бросок набивного мяча весом 1 кг	6	6,5	7	7,5
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с., кол-во раз	1	1	1	1
<b>Техническое мастерство:</b>				
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	8	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, с	12	11	10	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	12	20	25
<b>Упражнения</b>		<b>СС</b>	<b>BCM</b>	
Бег 15м. с высокого старта, сек.		2,4	2,3	
Бег 15м. с хода, сек.		2,0	1,9	
Бег 30м. с высокого старта, сек.		4,2	4,2	
Бег 30м. с хода, сек.		4,0	3,9	

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	230	250
Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног, см	710	750
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см	35	40
И.п. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см	20	29
Бросок набивного мяча весом 1 кг	12	12
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с., кол-во раз	1	-
<b>Техническое мастерство:</b>		
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	9	10
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, с	8,5	8
Жонглирование мячом (кол-во раз)	30	40

**Отделение корэш**

<b>Упражнения</b>	<b>Зачисление в НП-1г., мальчики</b>	<b>с НП-1г. в НП-2г., мальчики</b>	<b>с НП-2г. в НП-3г., мальчики</b>
Бег 30м., сек.	5,8	5,75	5,7
Бег 60м., сек.	12,0	11,5	11,0
Челночный бег 3 х 10м.	7,8	7,75	7,7
Бег 400м, мин.	1,23	1,22,5	1,22
Бег 800м, мин	3,20	3,17	3,12
Бег 1500м, мин	7,50	7,47	7,43
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	2	2	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз-	15	17	19
Бросок набивного мяча весом 3 кг вперед из-за головы, м	3,5	4,2	4,8
Подъем туловища, лежа на спине, кол-во раз	8	9	10
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	2	2	2
Бросок набивного мяча весом 3 кг назад, м	4,5	5,2	5,8
Прыжок в длину с места, см	150	154	158
Тройной прыжок с места, м	4,8	4,85	4,9
Прыжок в высоту с места, см	40	40	40

<b>Упражнения</b>	<b>На Т(CC)-1г.</b>	<b>с Т(CC)-1г. в Т(CC) 2г.</b>	<b>с Т(CC)-2г. в Т(CC)-3г</b>	<b>с Т(CC)-3г. в Т(CC)-4г.</b>
Бег 30м., сек.	5,6	5,58	5,55	5,5
Бег 60м., сек.	10,8	10,0	9,5	9,0
Челночный бег 3 х 10м.	7,6	7,6	7,6	7,6
Бег 400м, мин.	1,21	1,20	1,19	1,18
Бег 800м, мин	3,10	2,8	2,7	2,60
Бег 1500м, мин	7,40	7,20	6,50	6,30
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4	4	6	8
Сгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз-	16	17	18	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз-	20	25	35	35
Бросок набивного мяча весом 3 кг вперед из-за головы, м	5,2	5,4	5,8	6,0
Подъем туловища, лежа на спине за 20с, кол-во раз	6	6	7	8
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	2			
Бросок набивного мяча весом 3 кг назад, м	6	6	6	6
Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190
Тройной прыжок с места, м	5	5,3	5,6	5,8
Прыжок в высоту с места, см	40	41	43	45
<b>Упражнения</b>	<b>CC</b>	<b>BCM</b>		
Бег 30м., сек.	5,4	5,2		

Бег 60м., сек.	8,7	8,2
Бег 100м., сек.	14,4	13,8
Челночный бег 3 х 10м.	7,6	7,1
Максимальный поворот в выпрыгивании, градусы	390	450
Бег 400м, мин.	1,15	1,14
Бег 800м, мин	2,48	2,44
Бег 1500м, мин	6,10	6,10
Бег 2000м, мин	8,30	7,40
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	10	13
Сгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз-	20	27
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз-	40	48
Бросок набивного мяча весом 3 кг вперед из-за головы, м	6,3	8
Подъем туловища, лежа на спине за 20с, кол-во раз	9	11
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	2	6
Бросок набивного мяча весом 3 кг назад, м	7	9
Прыжок в длину с места, см	200	230
Тройной прыжок с места, м	6	6,2
Прыжок в высоту с места, см	47	52