

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС»  
КОРСАКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

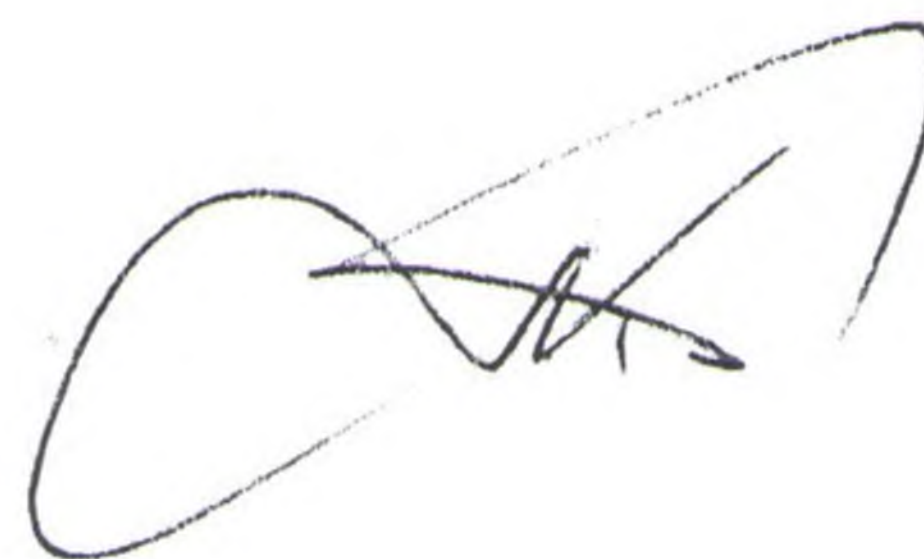
ПРИКАЗ

От 12.09.2016 № 139  
об утверждении положения о  
приеме контрольно-переводных  
нормативов в муниципальном  
автономном учреждении «Спортивно-  
оздоровительный комплекс» Корсаковского  
городского округа

В соответствии с Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 04.12.2007и№329 «О физической культуре и спорте», Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», в связи с Положением «О порядке приёма (перевода, отчисления, восстановления) обучающихся в муниципальное автономное учреждение «Спортивно-оздоровительный комплекс», ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положение о приеме контрольно-переводных нормативов в муниципальном автономном учреждении «Спортивно-оздоровительный комплекс» Корсаковского городского округа.
2. Утвердить состав комиссии по приему контрольно-переводных нормативов МАУ «СОК» на 2016/2017 учебный год.
3. Разработать план-график проведения контрольных нормативов и контрольно-переводных испытаний в МАУ «СОК» на 2016/2017 учебный год.
4. Контроль, за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МАУ «СОК»



А.В. Каменев

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ «СОК»

А.В. Каменев

2016 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ФЛАГМАН» КОРСАКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

#### 1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования», образовательными программами МАУ «СОК», примерными программами для МАУ «СОК», программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов и перевод обучающихся по годам обучения.

1.2. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся МАУ «СОК».

1.3. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

#### 2. Порядок проведения.

2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.3. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

2.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь, октябрь) и в конце года (май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (методическом) совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

	Теоретическая подготовка		ОФП		ОФП (зависит от требований программы)	
	СОГ	НП, ТГ	СОГ	НП, ТГ	СОГ	НП, ТГ
контрольные нормативы	-	-	+	+	-	+
переводные нормативы	+	+	+	+	-	+

2.5. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

2.6. Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.9. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.10. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

2.11. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся МАУ «СОК» должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

### 3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов:

- от 60 до 100 % для групп начальной подготовки, и групп тренировочного этапа;
- на оценку 3 и выше для спортивно-оздоровительных групп, при этом отслеживается прирост показателей.

3.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

3.3. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения.

3.4. Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно - переводные нормативы не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, но не более одного года.

3.5. Вопрос о продолжении образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и рекомендаций тренерского совета.

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.

## для учащихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>7-8 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,9	6,7	<b>6,5</b>	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	<b>20</b>	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	<b>135</b>	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,55	<b>5.40</b>	5,25	5,10
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	<b>6,3</b>	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	<b>150</b>	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	<b>5.20</b>	5,10	5,00
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	<b>6,1</b>	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	<b>5.10</b>	5,00	4,50
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	<b>5,8</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	<b>165</b>	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	<b>4.55</b>	4,45	4,35
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	<b>5,7</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	<b>27</b>	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	<b>175</b>	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	<b>4.45</b>	4.35	4.25
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	<b>180</b>	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	<b>5,5</b>	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	<b>4.25</b>	4.15	4.10
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	<b>5,4</b>	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>190</b>	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	<b>4.10</b>	4,05	4.00
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	<b>5,2</b>	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>200</b>	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	<b>3.55</b>	3.50	3.40

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.**

**для учащихся (юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>7-8 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,7	<b>6,4</b>	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	<b>135</b>	145	160
4.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	<b>5,35</b>	5.25	5.10
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	<b>6,0</b>	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	<b>145</b>	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	<b>5.15</b>	5.00	4.50
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	<b>5.8</b>	5,3	5.1
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	<b>5.5</b>	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	<b>5.3</b>	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	<b>5,1</b>	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	<b>8</b>	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	<b>4,9</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	<b>10</b>	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>205</b>	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	<b>3.55</b>	3.45	3.40
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	<b>4.8</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	<b>12</b>	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	<b>210</b>	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	<b>3.50</b>	3,40	3.30
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.1	4.9	<b>4,7</b>	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	<b>14</b>	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	<b>220</b>	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	<b>3.40</b>	3.30	3.20

Отделение: баскетбол.

## Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП.
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчик и	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4п15	4п
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10
ТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10

## Контрольно-переводные нормативы по СФП

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	35	35	-	-
ТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	58	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	50	50	70	70

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Отделение: волейбол.

## Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП по годам обучения (юноши).

№ п/п	Контрольные нормативы.	Группы начальной подготовки (на конец учебного года).			Тренировочные группы (на конец учебного года).					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
1	Бег 30 м., с.	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	
2	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-	
3	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208	216	230	240	248	255	
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	45	54	58	63	70	75	80	
5	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м.:	- сидя	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		- стоя	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП по годам обучения (девушки).

№ п/п	Контрольные нормативы.	Группы начальной подготовки (на конец учебного года).			Тренировочные группы (на конец учебного года).					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
1	Бег 30 м., с.	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	
2	Бег 30 м (5 х 6 м), с.	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-	
3	Прыжок в длину с места, см.	165	175	187	200	210	216	220	225	
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	34	38	44	46	50	52	55	60	
5	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м.:	- сидя	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		- стоя	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5



**Контрольно-переводные нормативы по СФП, (девушки и юноши).**

№ п/п.	Контрольные нормативы.	Этап начальной подготовки (на конец учебного года).			Тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связую щие	нападаю щие
<b>Техническая подготовка.</b>										
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	3	3	4	5	5	5			
2.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке.	3	3	4	3	4	5	3	3	4
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 – 5 (в 16 - 17 лет с низкой передачи).				3	3	4	3	3	4
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.	2	3	3	4					

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения.**

№	Качество	Норматив	Оценка
1	Гибкость	Шпагат (правая, левая, поперечный)	«5» - плотное касание пола бедром «4» - 1-5 см. от пола до бедра «3» - 6-10 см. от пола до бедра «2» - 11-15 см. «1» - 16-20 см.
2	Гибкость	«Мост» из положения стоя. Оценивается расстояние между руками и ногами	«5» - 15 см. «4» - 14-19 см. «3» - 25-20 см. «2» - 26-30 см. «1» - больше 35 см.
3	Гибкость	«Складка» вперед, сидя на полу	«5» - полное касание «4» - слегка согнутые колени «3» - сильно согнутые колени «2» - отсутствие касания
4	Силовые способности	«Угол» сидя на полу (удержание 10 *)	«5» - 10 * «4» - 8-9* «3» - 6-7* «2» - 4-5* «1» - меньше 4*
5	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
6	Силовые способности	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	«5»- 10 раз до горизонтали «4» - 8 «3» - 6 «2» - 5 «1» - 4
7	Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	«5»- 10 прыжков «4»- 8 «3» - 6 «2» - меньше 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
8	Гибкость	Мост на коленях	«5»- колени вместе, руки прямые «4» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты «3» - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
9	Морфологические данные	Соотношение роста-веса(по таблице)	За каждый лишний кг. минус 1 балл

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 2 и 3-годов обучения.**

№	Качество	Норматив	Оценка
1	Гибкость	Шпагат (правая, левая, поперечный) с 1 рейки гимнастической стенки	«5» - плотное касание пола бедром «4» - 1-5 см. от пола до бедра «3» - 6-10 см. от пола до бедра «2» - 11-15 см. «1» - 16-20 см.
2	Гибкость	«Мост» из положения стоя. Оценивается расстояние между руками и ногами	«5» - 10 см. «4» - 11-15 см. «3» - 16-20см. «2» - 21-25 см. «1» - больше 25 см.
3	Гибкость	«Складка» вперед, сидя на полу	«5» - полное касание «4» - слегка согнутые колени «3» - сильно согнутые колени «2» - отсутствие касания
4	Силовые способности	«Угол» сидя на полу (удержание 10 *)	«5» - 10 секунд «4» - 8-9 секунд «3» - 6-7 секунд «2» - 4-5 секунд «1» - меньше 4 секунд
5	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 10 секунд "4" - 8секунды "3" - 5 секунд Выполнять с обеих ног
6	Силовые способности	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	«5»- 30 раз до горизонтали «4» - 26-29 «3» - 21-25 «2» -16-20 «1» - меньше 15
7	Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	«5»- 20 прыжков «4»- 16 «3» - 12 «2» - меньше 12 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
8	Гибкость	Мост на коленях	«5»- колени вместе, локти прямые «4» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты «3» -недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
9	Силовые способности	Вис на руках	«5» - 10 и более секунд «4» -9-8 секунд «3»- 7 секунд «2» - 6 секунд «1» - 5 и менее секунд
10	Морфологические данные	Соотношение рост-вес ( по таблице)	За каждый лишний кг. минус 1 балл