



**АНЖЕРО-СУДЖЕНСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «СИБИРЯК»**



**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ
ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

(Методические рекомендации)

Выполнили:

Подзорова А.В., старший инструктор-методист

Григорьев Б.Т., инструктор-методист

МБУ ДО СШ «Сибиряк»

Анжеро – Судженск, 2024

Методические рекомендации МБУ ДО СШ «Сибиряк». Методические рекомендации по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ по спортивной подготовке / А.В.Подзорова, Л. А. Гессель, Б. Т.Григорьев. – Анжеро-Судженск.: МБУ ДО СШ «Сибиряк». 2024. – 39 с.

Методические рекомендации предназначены для использования в работе по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов в МБУ ДО СШ «Сибиряк». В методической разработке, в краткой форме изложены основные правила оценки достижения обучающихся. Знакомясь с материалами методической разработки, работник спортивной школы, методист, тренер-преподаватель узнает, какие виды работ существуют. Как правильно, грамотно распределить материал и его оформить.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Часть 1. Цель, задачи, практическая значимость мониторинга	5
Часть 2. Критерии и оценивание нормативов обучающихся по программе спортивная подготовка	6
Часть 3. Особенности системы оценки достижения планируемых результатов освоения программы спортивной подготовки	7
Часть 4. Методы определения физического развития спортсменов	8
Часть 5. Планирование, виды и направленность	9
Часть 6. Методические рекомендации к составлению перспективного плана	12
Часть 7. Общая оценка функциональной подготовленности спортсменов	15
Часть 8. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	17
Вывод	25
Список литературы	26
Приложение	27



Пояснительная записка

В соответствии со статьей 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(далее-Федеральный закон) осуществление контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся относится к компетенции образовательной организации. Образовательные организации устанавливают формы, периодичность и порядок их проведения; ведут индивидуальный учёт результатов освоения обучающимися образовательных программ по спортивной подготовке, а также хранят в архивах информацию об этих результатах на электронных носителях.

В национальной Доктрине и Федеральной программе развития образования в качестве ведущих, помимо образовательных, выделяют задачи сохранения, укрепления и формирования здоровья спортсмена, оптимизации соревновательного процесса, разработки и внедрения новых спортивных технологий.

Внедрение обновлённых федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – ФССП) и программ, актуализировало необходимость введения единых подходов к системе оценивания достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ соответствующего уровня образования.

На всех уровнях спортивной подготовки система оценивания включает различные формы оценки, которые можно условно разделить на две большие группы – внутреннее (внутришкольное) оценивание и внешнее оценивание. Они направлены на выявление особенностей спортивных достижений обучающимися спортивных, теоретических результатов.

Внутреннее (внутришкольное) оценивание предназначается для организации процесса обучения в группах и регулируется локальными актами СШ «Сибиряк»: оценку, представляющую собой процедуру оценки

индивидуального продвижения обучающихся в освоении программы и определяемую тренером-преподавателем в соответствии с целями изучения раздела, направленности, периода.

Промежуточная аттестация – процедура аттестации обучающихся, которая может проводиться по итогам учебного года или мини цикла, макроцикла учебного года;

1. Стартовые (диагностические) работы, направленные на оценку общей готовности обучающихся к обучению на данном этапе спортивной подготовки, готовности обучающихся к прохождению проверочных и контрольных точек и других процедур оценки качества образования.

2. Комплексные (диагностические) работы, направленные на оценку достижения обучающимися образовательно – спортивных результатов.

Все элементы системы внутришкольного оценивания по учебным предметам обеспечивают внутришкольный мониторинг спортивных достижений, включающий оценку уровня достижений личностных. К процедурам внешней оценки относятся: – итоговая аттестация;

– проверочные, контрольные точки, как комплексный проект в области оценки качества образования, направленный на развитие единого образовательного пространства в Российской Федерации;

– мониторинговые исследования федерального, регионального и муниципального уровней.



Часть 1. Цель, задачи, практическая значимость мониторинга

Цель мониторинга – формирование углубленных знаний в области физического состояния и здоровья спортсмена, овладение широким спектром концептуальных и методических подходов для оценки различных параметров физического развития и физической подготовленности спортсменом) на разных этапах онтогенеза.

Задачи мониторинга заключаются в формировании:

- правильного понимания законов сохранения высокоуровня физического статуса спортсмена на разных этапах онтогенеза;
- знаний о возможностях и особенностях осуществления мониторинга физического развития, двигательных способностей спортсмена в разнообразных формах;
- навыков проведения исследований, помогающих оценить уровень физического развития, физической подготовленности, психомоторных параметров, а также уровня здоровья спортсмена с учетом пола, возраста, характера вида спорта;
- умений обрабатывать, анализировать, обобщать и интерпретировать материалы научной информации, полученной в результате осуществления мониторинга физического развития, физической подготовленности занимающихся спортивной школы;

навыков внедрения информационно-диагностических компьютерных технологий для сбора, обработки и хранения данных по оценке показателей физического развития, физической подготовки и здоровья. Практическая значимость мониторинга. В ходе проведения мониторинга должен использоваться богатый теоретический и практический материал, накопленный в отечественной теории и методике спорта. Исследования должны базироваться на знаниях возрастной анатомии, возрастной физиологии, гигиены, основ физиологии спорта, гигиены и спорта.



Часть 2. Критерии и оценивание нормативов обучающихся по программе спортивная подготовка

В условиях индивидуализации процесса обучения в спортивной подготовке представляется целесообразным внедрение оценивания по критериям, которое применяется при реализации форм внутреннего оценивания.



Критериальное оценивание – процесс общего сравнения достижений обучающихся с заранее определенными и известными всем участникам образовательного процесса критериями. В ходе критериального оценивания осуществляется анализ процесса достижения планируемых результатов тренером-преподавателем и обучающимися.

Оценивание на основе критериев позволяет сделать данный процесс понятным для всех участников (спортсмен, родитель, тренер-преподаватель), повышая его объективность.

Критерий – признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация исследуемого объекта; свойство изучаемого объекта, которое позволяет судить о его состоянии и уровне функционирования и развития. Тренеру-преподавателю критерии сдачи спортивных нормативов (ФССП по видам спорта) дают ясные ориентиры для организации учебного процесса, оценки материала обучающимися, коррекции методических процедур для достижения высокого качества спортивной подготовки.

Для обучающихся использование критериев оценивания обеспечивает понимание спортивных целей, способов улучшения спортивно – соревновательной деятельности. Так же, родители спортсменов получают объективные доказательства уровня обученности их ребёнка. Есть возможность отслеживать результаты в обучении спортсмена и обеспечивать ему необходимую поддержку.

Критерии оценивания могут быть: как техническая и физическая демонстрация умений и навыков. Также может рассматриваться теоретическая подготовка, например знание истории.

Часть 3.



Особенности системы оценки достижения планируемых результатов освоения программы спортивной подготовки

Рекомендуется оценивать личностные результаты образовательной деятельности в соответствии с ФССП в ходе внешних и внутренних неперсонифицированных мониторинговых исследований.

Инструментарий для них может разрабатываться централизованно на региональном уровне и основывается на общепринятых в профессиональном сообществе методиках психолого-педагогической и спортивной диагностики. Результаты, полученные в ходе этих оценочных процедур, допускается использовать только в виде агрегированных (усредненных, анонимных) данных. Результаты ежедневных наблюдений за спортсменами, осуществляемые тренером-преподавателем, медицинским работником в ходе учебно-тренировочных занятий, могут накапливаться в личном деле достижений обучающихся и обобщаться в конце учебного года для оценки динамики формирования личностных результатов.



Часть 4. Методы определения физического развития спортсменов

С целью получения объективной информации о степени совершенства процессов развития и уровне соматического здоровья индивида, необходимо создавать оценочные системы, основанные на комплексе клинико-физиологических показателей («батарея скрининг-тестов»), имеющих удовлетворительные корреляционные связи с максимальной аэробной производительностью учащегося. Современный подход даст возможность определения того уровня энергообразования (физической работоспособности), который будет свидетельствовать о

безусловной способности растущего организма.

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые определяют запас физических сил и работоспособность человека на определенном этапе жизни.

Для оценки физического развития используют данные измерений человека, которые принято называть антропометрическими. В их число входят показатели трех основных групп:

- соматометрии – измерение длины тела (рост стоя и сидя), поперечных размеров, массы тела, окружности головы, грудной клетки, конечностей, ширины плечевого и тазового пояса;

- соматоскопии – оценка строения тела и общего самочувствия по внешним признакам (состояние наружных покровов, костного скелета, развитие мускулатуры, степень ожирения, характеристика осанки, формы ног, степень полового созревания);

- физиометрии – изучение функций организма (жизненной емкости легких – ЖЕЛ, частоты сердечных сокращений – ЧСС, артериального давления – АД, ручной и становой силы и др.) с помощью физических приборов (тонометр, спирометр, кистевой и становой динамометр и др.).



Часть 5. Планирование, виды и направленность

Планирование, контроль и учёт – составные элементы управления подготовкой спортсменов. Привлекаются тренеры-преподаватели и спортсмены к разработке планов. Эффективность подобного сотрудничества во многом зависит от того, насколько они понимают значение планирования и учёта, его содержание и технологию. Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание

спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др. План тренировки, в свою очередь, — это документ, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением поставленных тренером и спортсменом целей — ближних, промежуточных или отдалённых. Научно обоснованные планы подготовки позволяют избегать стихийности, излишних затрат времени, сил и материальных средств, низкого качества работы и в конечном счете достичь более высоких результатов в избранном виде спорта. В зависимости от того, планируется ли тренировка отдельного спортсмена или команды, планы делятся на индивидуальные или общие (групповые).

Разрабатываются смешанные (индивидуально-групповые) планы, которые сходны по некоторым основным признакам с групповыми и в то же время учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

По длительности планируемого периода существуют разновидности планов: многолетние;

- годовые;
- месячные (на мезоцикл); недельные (на микроцикл);
- на тренировочный день;
- на одно занятие.

Индивидуальные планы разрабатываются как на короткие промежутки времени (отдельные занятия, микроциклы, мезоциклы, этап, период, год), так и на длинные (4 года и более). Последние обычно составляются для особо перспективных спортсменов (кандидатов в мастера спорта и выше). Групповые

планы разрабатываются, прежде всего, на команду.

Для высококвалифицированных спортсменов групповые планы, как правило, дополняются индивидуальными.

Центральным звеном, ядром управления является программа тренировки. Реализуясь через систему тренировочных заданий, тренировочная программа вызывает определенный тренировочный эффект, выражающийся в изменении фактического состояния спортсмена – оперативного, текущего или этапного. Информация об изменениях этих состояний, полученная с помощью трех форм контроля – оперативного, текущего и этапного, затем сопоставляется с соответствующими параметрами заданного (моделируемого) состояния и на основе этого сравнения вносятся коррекции в план тренировки. Однако вносимые тренером в этих случаях коррекции нередко являются либо преждевременными, либо запаздывающими. Поэтому вероятность достижения моделируемого состояния в планируемые сроки снижается.

Например, в момент ответственных соревнований спортсмен может не показать свой наилучший планируемый результат, а достигнет его раньше главных стартов или через некоторое время после них. Естественно, чтобы показать запланированный результат к намеченному времени, следует иметь опережающую информацию об уровне готовности спортсмена в макро-, мезо- и микроциклах тренировки. Её можно получить путем прогнозирования состояний спортсмена на основе сравнения запланированных и прогнозируемых характеристик каждого типа состояний спортсмена, выполненной работы, повышения эффективности вносимых в программу коррекций. Следовательно, планирование, контроль и прогнозирование тесно связаны между собой, дополняют друг друга и являются неотъемлемыми элементами управления тренировочным процессом. Процесс планирования тренировки спортсменов включает следующие связанные между собой этапы:

- 1) этап разработки проекта плана тренировки, который сводится к построению модели будущего состояния спортсмена и модели тренировочного процесса, обеспечивающего достижение этого состояния к определенному моменту

времени; 2) этап реализации плана подготовки; 3) этап его коррекции.

Данные этапы присущи каждому виду планирования тренировки спортсменов. Однако исходные предпосылки и содержание этапов будут разными при разработке и реализации того или иного вида тренировочных планов. Например, при составлении многолетнего плана структуры многолетней тренировки (количество этапов, их возрастные границы, продолжительность) будет иной, чем при разработке плана тренировки на один год.

Чтобы правильно строить многолетний план, нужно знать, какой возрастной период наиболее благоприятен для достижения высших результатов. Основным критерием в данном случае является возраст их достижения. В настоящее время в многолетней динамике спортивных результатов выделяют три возрастные зоны: 1) зону первых больших успехов; 2) зону оптимальных возможностей; 3) зону сохранения высоких результатов.



Часть 6. Методические рекомендации к составлению перспективного плана

Перспективные планы составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. В первом случае разрабатывается общий, во втором — индивидуальный план. Общие перспективные планы должны содержать лишь отдельные отправные данные, ориентируясь на которые, можно было бы правильно осуществить годовое планирование. Общий перспективный план тренировки обычно состоит из следующих разделов: 1. Краткая характеристика группы спортсменов или команды. 2. Цель и главные задачи многолетней тренировки. 3. Этапы подготовки и их продолжительность. 4. Основные соревнования на каждом этапе. 5. Основная направленность тренировочного процесса по этапам. 6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе. 7. Спортивно-технические показатели по этапам. 8. Контрольные

нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. 9. Изменения в составе команды (в спортивных играх). 10. Педагогический и врачебный контроль. 11. Места занятий, оборудование и инвентарь. Краткая характеристика группы спортсменов или команды включает: сведения о возрасте, состоянии здоровья, квалификации, уровне физического развития и подготовленности, основных недостатков в ней. Здесь же указывается, какие материалы и документы послужили основанием для составления плана. Успех планирования связан, прежде всего, с достаточно обоснованным выбором цели многолетней тренировки в зависимости от возраста, подготовленности спортсменов и т.д. Также определяется главная задача. Далее тренеру необходимо определить этапы подготовки, их продолжительность, а также основные соревнования на каждом этапе. Количество этапов, их длительность и содержание в процессе многолетней тренировки во многом зависят от вида спорта и возраста спортсменов. Общий перспективный план в каждом конкретном случае должен составляться на основе этапности, принятой в данном виде спорта. Важно установить основную направленность тренировочного процесса на каждом этапе: цель и задачи, основные средства по разделам подготовки, их удельный вес.

За исключением спортивных игр нет необходимости подробно детализировать соотношения различных сторон подготовки. Планировать спортивно-технические результаты можно по одному или нескольким показателям в зависимости от вида спорта. Специфика того или иного вида спорта во многом определяет содержание отдельных разделов перспективного плана. Например, в видах спорта, где результаты не измеряются объективными величинами, динамику спортивных достижений спортсменов должен отражать ряд контрольных показателей. Так, в ациклических видах спорта (единоборства, спортивные игры) это: 1) объем техники движений; 2) разносторонность; 3) эффективность; 4) уровень развития физических способностей; 5) состояние развития психических функций; 6) места, занимаемые в определенных соревнованиях.

Индивидуальный перспективный план, как правило, включает следующие разделы: 1. Краткая характеристика спортсмена. 2. Цель и главные задачи многолетней тренировки. 3. Этапы подготовки и их продолжительность. 4. Основные соревнования на каждом этапе. 5. Основная направленность тренировочного процесса по этапам (основные задачи и их значимость). 6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе. 7. Спортивно-технические показатели по годам. 8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена. 9. Основные средства тренировки и их распределение по этапам. 10. Ориентировочный объем и интенсивность тренировочных нагрузок по этапам. 11. Педагогический и врачебный контроль. Исходя из краткой характеристики спортсмена, а также цели многолетней подготовки и ее главных задач устанавливают спортивно-технические показатели по годам и планируют основные средства, объем и интенсивность нагрузки, количество соревнований.

Определяются те стороны подготовленности (физической, технической, тактической и т.д.), на совершенствовании которых целесообразно сосредоточить главное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей. В перспективном плане должны быть предусмотрены этапы подготовки, их продолжительность, а также основные соревнования на каждом этапе.

Их количество и продолжительность зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других причин. При планировании спортивно-технических показателей следует исходить как из средних темпов роста результатов в данном виде спорта, так и из индивидуальных особенностей спортсмена, а также условий тренировочного процесса. В индивидуальном плане основные средства должны определяться с учетом особенностей данного спортсмена и необходимости совершенствования слабых сторон его подготовленности.

Существенным моментом в многолетнем планировании тренировки спортсменов является определение величины, характера и динамики тренировочных нагрузок. Следует иметь в виду, что прирост спортивных результатов у юных спортсменов зависит не только от тренировочных воздействий, но и от их естественного роста. Условно его можно записать в виде следующего выражения: естественный рост + тренировка = спортивный результат. Не исключено, что тренировочная нагрузка может быть нейтральной или сдерживать рост организма, но в то же время содействовать росту спортивных результатов. Возможны и другие случаи. Скажем, тренировочные воздействия могут активно способствовать естественному росту организма и очень незначительно влиять на рост спортивных результатов. Таким образом, при планировании тренировочной нагрузки в процессе многолетней тренировки надо исходить, прежде всего, из необходимости увеличения ее объема, особенно для спортсменов младшего и среднего возраста.

Часть 7. Общая оценка функциональной подготовленности спортсменов

Состояние и реакция жизненно важных систем растущего организма на физическую нагрузку определяют его функциональную подготовленность. Качественная и количественная оценки последней осуществлялись с помощью экспресс-методов оценки уровня физического здоровья детей и подростков, разработанных в Научном центре здоровья детей РАМН.

Основные функциональные пробы

Нередко обследования человека в условиях мышечного покоя бывает достаточно для выявления заболеваний и перенапряжения, определения противопоказаний (постоянных или временных) к занятиям.

Однако при оценке функционального состояния пациента такие обследования в большинстве случаев следует рассматривать лишь как

фоновые, главный критерий для обоснованных рекомендаций по двигательному режиму и выявления его эффекта – это способность организма наиболее результативно и быстро адаптироваться к повышенным требованиям. Характер реакции на физическую нагрузку нередко служит единственным и наиболее ранним проявлением нарушений функционального состояния и заболеваний. Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе подготовки. У квалифицированных спортсменов, достигших высокого уровня тренированности (на этапе устойчивой долговременной адаптации), дальнейшие изменения проявляются главным образом именно в характере реакции на физическую нагрузку. Все это обуславливает особое значение функциональных проб в комплексной методике обследования спортсменов. *Функциональная проба* – это нагрузка, задаваемая испытуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом. Нередко термин «функциональная проба с физической нагрузкой» заменяется термином «тестирование».

Реакция организма на данную работу является показателем функционального состояния организма испытуемого. В практике используются различные функциональные пробы – с переменой положения тела в пространстве, задержкой дыхания на вдохе и выдохе, натуживанием, изменением барометрических условий, пищевыми и фармакологическими нагрузками. Идеальная проба характеризуется:

- соответствием заданной работы привычному характеру двигательной деятельности испытуемого и тем, что не требуется освоения специальных навыков;
- достаточной нагрузкой, вызывающей преимущественно общее, а не локальное утомление, возможностью количественного учёта выполненной работы, регистрации «рабочих» и «послерабочих» сдвигов;
- возможностью применения в динамике без большой затраты времени и большого количества персонала;

– отсутствием негативного отношения и отрицательных эмоций обследуемого;

– отсутствием риска и болезненных ощущений.

Для сравнения результатов исследования в динамике важны: стабильность и воспроизводимость (близкие показатели при повторных измерениях, если функциональное состояние обследуемого и условия обследования остаются без существенных изменений); объективность (одинаковые или близкие показатели, полученные разными исследователями); информативность (корреляция с истинной работоспособностью и оценкой функционального состояния в естественных условиях). Преимущество имеют пробы с достаточной нагрузкой и количественной характеристикой выполненной работы, возможностью фиксации «рабочих» и «послерабочих» сдвигов, позволяющие охарактеризовать аэробную (отражающую транспорт кислорода) и анаэробную (способность работать в бескислородном режиме, т.е. устойчивость к гипоксии) производительность. Содержание многолетнего плана более детально раскрывается в годовом плане.

Годовой план включает обычно следующие разделы: краткую характеристику спортсмена; цель и основные задачи на год; календарь основных соревнований и их задачи; цикличность подготовки и задачи периода; спортивно-технические показатели, контрольные нормативы; распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце, объем и интенсивность тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль.



Часть 8. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками

Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Говоря о

тренировочной нагрузке, следует иметь в виду, что под данным понятием понимают функциональную прибавочную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей (Л.П. Матвеев). Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик (М.А. Годик): 1) специализированная нагрузка, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие); 2) координационная сложность нагрузки. Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные.

К числу таких признаков можно отнести скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного сопротивления, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.; 3) направленность нагрузки, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного качества или функциональной системы организма. По направленности различают такие группы нагрузок (Н.И. Волков): анаэробная алактатная (скоростно-силовая), анаэробная, гликолитическая (скоростная) выносливость, аэробно-анаэробная (все виды физических способностей), аэробная (общая выносливость), анаболическая (сила и силовая выносливость);

4) величина нагрузки, а именно: определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки.

В некоторых случаях информативными оказываются комбинированные показатели нагрузки, которые определяются как произведение (или отношение) параметров физической и физиологической нагрузок. Естественно, показатели, используемые для контроля нагрузок, будут различны в зависимости от вида спорта. Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия: определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника, выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах. Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов.

Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения – хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений.

Первые два критерия отражают количественную, а последние два – качественную сторону технической подготовленности. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил – не выполнил, умеет – не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, кино съемку. Разносторонность определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен. Например, в спортивных играх и единоборствах – это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях. Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления: с каким-либо эталоном или с техникой спортсменов высокой квалификации или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении – различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

При определении эффективности техники применяют три вида оценок – интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. Интегральные – оценивают эффективность техники упражнения в целом: дифференциальные связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения: дифференциально – суммарные – определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники спортивного упражнения. 4. Основные формы и организация контроля Различают четыре основные формы контроля – годичный, этапный, текущий и оперативный. Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов.

Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебнопрофилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2–5 микроциклов (20–40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д.

Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Контроль за достижениями обучающихся МБУ ДО СШ «Сибиряк»

Показатель качества муниципальной услуги

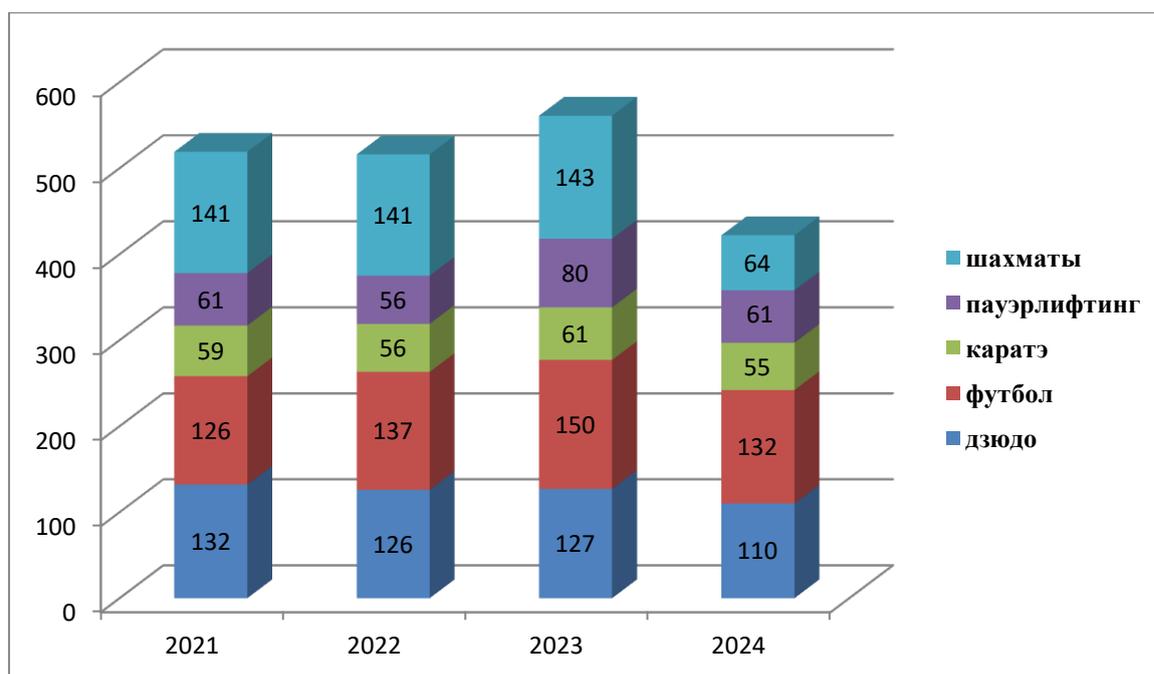


Рис.1 Показатель качества муниципальной услуги
МБУ ДО СШ «Сибиряк»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Сибиряк» расположено на территории муниципального образования Анжеро–Судженского городского округа. Работа спортивной школы осуществляется самостоятельно в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Кемеровской области – Кузбасса, Анжеро-Судженского городского округа, уставом, локальными актами, регламентирующими деятельность учреждения.

Учреждение осуществляет свою деятельность путем выполнения работ, оказания услуг в сфере физической культуры и спорта.

Предметом деятельности МБУ ДО СШ «Сибиряк» является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства;
- дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Учреждение оказывает услуги, выполняет работы в сферах образования, физической культуры и спорта.

Основные направления деятельности МБУ ДО СШ «Сибиряк»:

- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- обеспечение участия обучающихся в официальных спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях.
- разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Учреждение осуществляет в установленном, законодательством Российской Федерации, Кемеровской области и законодательством Анжеро-Судженского городского округа порядке, следующие основные виды деятельности:

- спортивная подготовка по олимпийским видам спорта «бокс», «дзюдо», «каратэ», «футбол»;
- спортивная подготовка по неолимпийским видам спорта «пауэрлифтинг», «шахматы»;
- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- реализация мероприятий, включенных в Единый календарный план Российской Федерации, Кемеровской области и Анжеро-Судженского городского округа;
- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва;

- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях и официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

МБУ ДО СШ «Сибиряк» платных услуг по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта не оказывает.

На официальном общероссийском сайте bus.gov.ru в разделе физкультура и спорт размещена информация о МБУ ДО СШ «Сибиряк» по всем имеющимся вкладкам. По состоянию на 31 декабря 2023 года общая численность работников учреждения составила 50 человека, из них 43 штатных. Всего в спортивной школе работает двадцать тренеров-преподавателей, из них штатных: четырнадцать работников осуществляют учебно-тренировочный процесс. Из общей штатной численности состава тренеров-преподавателей, число занятых в подготовке спортивного резерва составляет семнадцать человек. В 2023 году численность обучающихся МБУ ДО СШ «Сибиряк» незначительно изменилась: 835/804 человек. На снижение данных показателей повлияли следующие факторы:

- переселение, переезд обучающихся в другие города, районы (программы ветхого жилья, реформы ЖКХ);
- увольнение штатных тренеров-преподавателей.

Не смотря на данные количественные изменения, в МБУ ДО СШ «Сибиряк» произошло увеличение качественных показателей спортивного мастерства. Значительно увеличилось количество участников и занятых призовых мест в спортивных мероприятиях выездного характера, не только регионального, всероссийского масштаба, но и международных соревнований. Соответственно, увеличилась значимость спортивных разрядов.

Вывод

Оценка достижений обучающимися планируемых результатов освоения программ по спортивной подготовке, мониторинг в спортивной школе, должны включать комплекс разнообразных, не сложных в исполнении и вместе с тем информативных широко масштабных методов тестирования с предоставлением количественно качественной оценки уровня физического развития, физической подготовленности, работоспособности, общего самочувствия и здоровья спортсменов с целью оптимизации учебно – воспитательного процесса, проведения своевременных профилактических и коррекционных мероприятий, ведения экспериментальной, научно-исследовательской деятельности на базе МБУ ДО СШ «Сибиряк».

Список литературы

1. Вишнякова С.М. Словарь: Профессиональное образование. / С.М.Вишнякова. – М.: Академия, 2023. – 159 с.
2. Галагузова Ю.Н., Штинов Г.Н. Азбука написания издательской литературы / Ю.Н.Галагузова, Г.Н. Штинов. – М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2022. – 80 с.
3. Комплексное учебно-методическое обеспечение в спортивных школах / Методическое пособие. - М., 2022. 50 с.
4. Лапина О.А. Мониторинг за успехами спортсменов: Учебно-методическое пособие / О.А.Лапина. – Иркутск: ИГЛУ, 2024. – 68 с.
5. Шелохлова Н.Д. Мониторинговая работа в Кузбассе / Н.Д.Шолохова. – Иркутск. 2024.-120 с.

Приложение 1
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года		норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Броск набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед, двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды –«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться	количество раз	не менее	
			10	7

	в исходное положение			
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Вступительные испытания составлены в соответствии с приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1055 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				

6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13

3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 18 15	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20 16	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 14 12	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17 15	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Вступительные испытания составлены в соответствии с приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года		норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для дисциплины «ката»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «командные соревнования» «весовая категория»,						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Бег 1000 м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	скамьи)					
2.5	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный
этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5	Наклон туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5	Наклон туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
3.2	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ».**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
2.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.2	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Вступительные испытания составлены в соответствии с приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1093«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28

1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	

2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Вступительные испытания составлены в соответствии с приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	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 для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70	9,00
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 для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	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)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8	6

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	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 для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»(10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4

2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
1. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Вступительные испытания составлены в соответствии с приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года		норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2.				
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседания без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
4.2. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	(до	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Примеры планов в СШ «Сибиряк»

I. Индивидуальный план подготовки 2024/25 учебный год: Характеристика тренировочного процесса. Дата, Содержание, Объём, Интенсивность, Методы.

II. Итого за неделю: 1. Количество тренировочных дней; 2. Количество тренировочных часов; 3. Средства тренировки и их размерность; 4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах; 5. Методы тренировки (в %); 6. Восстановительные мероприятия.

III. Выступления в соревнованиях. № п/п Дата и время Название соревнования Вид соревновательной деятельности. Показанный результат Занятое место Условия соревнований и ход спортивной борьбы (температура внешней среды, состояние снега, график бега, самочувствие, психологическое состояние и пр.) Недостатки в подготовке (технической, физической, тактической, психологической), выявленные в процессе соревнований Выводы и оценки выступления

IV. Учёт результатов выполнения контрольных нормативов для оценки уровня развития отдельных сторон подготовленности спортсменов (данные контрольных испытаний записываются также в учетную карточку). Вид подготовки Контрольные упражнения (тесты) Дата, результат Физическая, Техническая, Тактическая, Психологическая, Теоретическая.

V. Учёт данных врачебно-медицинских обследований (на основе данных врачебно-медицинских обследований составляются врачебно-контрольные карты).