

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования « Спортивная школа №1»
города Невинномысска

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол №4 от 03.04.2023г.



Г.В. Букреев

Положение о приеме
контрольных и контрольно-
переводных нормативов

г. Невинномысск

2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Настоящее положение определяет основу контрольных, контрольно-переводных нормативов муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1» г. Невинномысска (далее – Положение, далее-Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и федеральными стандартами по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- по виду спорта «прыжки на батуте» от 31.10.2022 г. № 878;
- по виду спорта «баскетбол» от 16.11.2022 г. №1006;
- по виду спорта «легкая атлетика» от 16.11.2022 г. №996;
- по виду спорта «шахматы» от 09.11.2022 г. №952.

1.3. Положение обсуждается на педагогическом совете, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. **Цель контрольно-переводных нормативов** - измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке, технико-тактической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода обучающихся на соответствующий год/этап обучения. Объективная оценка результативности реализации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- выявление степени форсированности практических умений и навыков у обучающихся по видам спорта: легкая атлетика, баскетбол, шахматы и прыжки на батуте.
- выявление на основе анализа необходимости корректировки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки разработанных в Учреждении.

2.3. **Цель контрольных нормативов** - измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке, технико-тактической подготовке обучающихся для оценки эффективности прохождения спортивной тренировки, с целью выдачи свидетельства об успешном прохождении и окончании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, шахматы, баскетбол, прыжки на батуте. Объективная оценка результативности реализации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: «прыжки на батуте», «легкая атлетика», «баскетбол», «шахматы».

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. К контрольным, контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся Учреждения, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

3.2. За две недели до приема нормативов, составляется общий график

проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов, который утверждается приказом директора Учреждения.

3.3. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, всероссийские спортивные соревнования, могут пройти испытания досрочно.

3.4. Содержание контрольных, контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: «легкая атлетика», «прыжки на батуте», «шахматы» и «баскетбол», выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программ, уровень развития спортивных способностей (приложение 1).

3.5. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной, технической подготовки проводится в соответствии с контрольными, контрольно-переводными нормативами: по шахматам, по баскетболу, легкой атлетике и прыжков на батуте и в соответствии с годом/этапом обучения.

3.6. Нормативы принимаются один раз в год (сентябрь-ноябрь) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на педагогическом совете.

3.7. Контрольные, контрольно-переводные нормативы проводятся в конце этапа/года спортивной подготовки и принимаются приемной комиссией, созданной в Учреждении, утвержденной приказом директора.

3.8. По итогам контрольных, контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы.

3.9. Перед проведением контрольных, контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить обучающимся его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование оценки за все нормативы (приложение 2).

3.10. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

3.11. Форма проведения тестирования обучающихся Учреждения должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

4. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1. Перевод обучающихся с года/этапа на год/этап осуществляется на основании сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, баскетбол, шахматы и прыжки на батуте, а также на основании показанных результатов.

4.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа обучения спортивной подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполнения контрольных, контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной – физической, технической подготовки и показанных высоких спортивных результатах, успешно справившихся с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

4.3. Обучающихся, не выполнившие требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий год/этап обучения и имеют возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же году/этапе. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных

контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающимися и рекомендаций педагогического совета.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

5.1. Контрольно-переводные нормативы проводятся во всех группах в соответствии с планами и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.2. Форма и порядок проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов определяется методическим советом.

5.3. Формы контрольных, контрольно-переводных нормативов:

- результаты испытаний контрольных, контрольно-переводных нормативов;
- результаты выступлений в городских, краевых, всероссийских и международных соревнованиях;
- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
- включение в списочный состав сборных команд Ставропольского края, молодежных сборных команд РФ.

5.1. Для проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов педагогический состав готовит: спортивный инвентарь, место проведения. Тренер - преподаватель предоставляет в методический совет в письменном виде график проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов своих спортивных групп, не менее чем за две недели до срока проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов. На основании представленных графиков, составляется общий график проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающимися Учреждения, который утверждается директором и обеспечивает доступность указанной информации на официальном сайте и информационных стендах Учреждения.

5.2. Для контроля проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов формируется приемная комиссия (далее Комиссия). Члены комиссии вправе присутствовать на контрольных, контрольно-переводных нормативах.

5.3. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольных, контрольно-переводных нормативов у обучающихся Учреждения. Действия Комиссии напрямую связаны с реализацией целей и задач подготовки обучающихся в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающимися. Оценка Комиссии является незыблемой для всех тренеров-преподавателей Учреждения.

5.4. Контрольно-переводные нормативы, принимаемые у обучающихся, оформляются протоколами, которые хранятся в делах учреждения. Протокол после подписания его членами комиссии предоставляется на утверждение директору, и служит основанием для приказа о переводе спортсмена на следующий год/этап обучения.

6. ОЦЕНКА, ДОКУМЕНТАЦИЯ КОНТРОЛЬНЫХ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

6.1. Для сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов

готовятся списки обучающихся каждого этапа обучения и составляется график контрольных, контрольно-переводных нормативов.

6.2. Результаты контрольных, контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

6.3. Протоколы подписываются председателем комиссии.

6.4. Результаты контрольных, контрольно-переводных нормативов анализируются методическим советом и доводятся на тренерском совете

6.5. Данные протоколов служат основанием для приказа о переводе занимающегося на соответствующий год/этап обучения или его отчислением.

6.6. Уровень требований к оценке результатов контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающимися определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, прыжки на батуте, шахматы и баскетбол, разработанных на основании ФССП по виду спорта : легкая атлетика, прыжки на батуте, шахматы и баскетбол.

6.1. Система оценок устанавливается в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта: легкая атлетика, прыжки на батуте, шахматы и баскетбол по трех балльной системе от 3 до 5 для контрольных, контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Итоговый балл определяется суммарным сложением всех полученных оценок по всем показателям установленным содержанием контрольных, контрольно-переводных нормативов.

Списки о переводе обучающихся на следующий год/этап обучения оформляются заместителем директора по УВР и утверждаются директором Учреждения.

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Упражнения (единица измерения)		оценка	Этапы подготовки							
			Контрольные нормативы							
			НП-1		НП-2		НП-3			
Челночный бег 3x10 м (с)			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки		
			не более 9,6	не более 9,9	не более 9,3	не более 9,5	не более 9,0	не более 9,2		
	3		9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,2		
	4		9,4	9,7	9,1	9,3	8,8	9,0		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7	не менее 15	не менее 10		
	3		10	5	13	7	15	10		
	4		13	8	15	10	18	12		
	5		16	11	18	13	20	15		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			не менее 130	не менее 120	не менее 140	не менее 130	не менее 150	не менее 140		
	3		130	120	140	130	150	140		
	4		140	130	150	140	160	150		
	5		150	140	160	150	170	160		
Прыжки через скакалку в течение 30 с(кол-во раз)			не менее 25	не менее 30	не менее 30	не менее 35	не менее 35	не менее 40		
	3		25	30	30	35	35	40		
	4		30	35	35	40	40	45		
	5		35	40	40	45	45	50		
Метание меча весом 150 г (м)			не менее 24	не менее 13	не менее 25	не менее 15	не менее 28	не менее 18		
	3		24	13	25	15	28	18		
	4		25	14	26	16	29	19		
	5		26	15	27	17	30	20		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)			не менее +2	не менее +3	не менее +4	не менее +5	не менее +5	не менее +6		
	3		+2	+3	+4	+5	+5	+6		
	4		+3	+4	+5	+6	+6	+7		
	5		+4	+5	+6	+7	+7	+8		
Бег (кросс) на 2 км (бег по пресечённой местности) (мин, с)			без учета времени		не более 16.00	не более 17.30	не более 13.00	не более 14.30		
	3		-	-	16.00	17.30	13.00	14.30		
	4		-	-	15.50	17.20	12.50	14.20		
	5		-	-	15.35	17.05	12.35	14.05		

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастера и на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

Упражнения (единица измерения)	оценка	Этапы подготовки			
		ЭтапССМ		ЭтапВСМ	
		юноши	девушки	МУЖ.	ЖЕН.
нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины многоборье					
Бег 60 м (с)		не более 7,7	не более 8,8	не более 7,5	не более 8,4
	3	7,7	8,8	7,5	8,4
	4	7,5	8,6	7,3	8,2
	5	7,3	8,4	7,1	8,0
		не менее 7.60	не менее 7.00	не менее 7.75	не менее 7.30
Тройной прыжок в длину с места (м, см)	3	7.60	7.00	7.75	7.30
	4	7.70	7.10	7.85	7.40
	5	7.80	7.20	7.95	7.50
		не менее 1	-	не менее 10	
	3	1	-	10	
Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (кол-во раз)	4	3	-	11	
	5	5	-	12	
		-	не менее 1	-	-
	3	-	1	-	-
	4	-	3	-	-
Жим штанги лежа весом не менее 80 кг (кол-во раз)	5	-	5	-	-
		-	-	не менее 1	-
	3	-	-	1	-
	4	-	-	3	-
	5	-	-	5	-
Жим штанги лежа весом не менее 30 кг (кол-во раз)					не менее 1
	3	-	-	-	1
	4	-	-	-	3
	5	-	-	-	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	не менее 250	не менее 210	не менее 270	не менее 240
	4	250	210	270	240
	5	260	220	280	250
		270	230	290	260
Уровень спортивной квалификации					
Спортивные разряды		КМС		МС	

Итоговый бал	Этапы подготовки									
	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
Проходной балл для зачисления (перевода)	30	30	30	20+ разряд	20+ разряд	20+ разряд	20+ разряд	20+ разряд	22	22
Минимальный балл для зачисления (перевода)	21	21	21	разряд с 3 юн. по 1 юн.	разряд с 3 юн. по 1 юн.	разряд с 3 юн. по 1 юн.	разряд с 3 юн. по 1 юн.	разряд с 3 юн. по 1 юн.	15+ разряд КМС	15+ разряд МС

При поступлении в Учреждение при равном количестве набранных баллов приоритет предоставляется по следующим условиям:

- на начальный этап подготовки: если ребенок посещал физкультурно-оздоровительные группы в МБУ ДО «СШ №1» г. Невинномысска;
- на учебно-тренировочном этапе подготовки: наличие спортивного разряда, опыт участия в официальных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП.

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

Упражнения (единица измерения)		оценка	Этапы подготовки			
			Контрольные нормативы			
			НП-1		НП-2	
			Нормативы общей физической подготовки			
		мальчики не более 10,3	девочки не более 10,6	мальчики не более 10,0	девочки не более 10,4	
Челночный бег 3x10 м (с)	3	10,3	10,6	10,0	10,4	
	4	10,1	10,4	9,8	10,2	
	5	9,9	10,2	9,7	10,0	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6	
	4	7	4	10	6	
	5	10	6	12	8	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	12	8	14	10	
	4	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115	
	5	110	105	120	115	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	120	115	130	125	
	5	130	125	140	135	
		не менее 2	-	не менее 3	-	
	3	2	-	3	-	
	4	3	-	4	-	
	5	4	-	5	-	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	3	-	не менее 4	-	не менее 6	
	4	-	4	-	6	
	5	-	5	-	7	
Нормативы специальной физической подготовки						
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз)		не менее 5	не менее 5	не менее 8	не менее 8	
	3	5	5	8	8	
	4	6	6	9	9	
	5	7	7	10	10	
		5			6	
	3	5			6	
Упражнение «мост». Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук-40 см. Зафиксировать положение (с)	4	6			7	
	5	7			8	
		не менее 4	не менее 3	не менее 5	не менее 4	
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине положение «угол» (кол-во раз)		4	3	5	4	
	3	5	4	6	5	
	4	6	5	7	6	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения (с)		не менее 3	не менее 3	не менее 5	не менее 5	
	3	4	4	5	5	

Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) (см)	4	5	5	6	6
	5	6	6	7	7
	не более 15				не более 15
	3	15			15
	4	13			13
	5	11			11

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «прыжки на батуте»

Упражнения (единица измерения)	оцен ка	Этапы подготовки									
		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки											
Челночный бег 3x10 м (с)		не более 9,8	не более 9,7	не более 9,7	не более 9,6	не более 9,6	не более 9,5	не более 9,5	не более 9,4	не более 9,4	не более 9,3
	3	9,8	9,7	9,7	9,6	9,6	9,5	9,5	9,4	9,4	9,3
	4	9,7	9,6	9,6	9,5	9,5	9,4	9,4	9,3	9,3	9,2
	5	9,6	9,5	9,5	9,4	9,4	9,3	9,3	9,2	9,2	9,1
		не менее 12,5	не менее 12,0	не менее 13,5	не менее 13,0	не менее 15,0	не менее 14,0	не менее 16,0	не менее 17,0	не менее 17,0	не менее 16,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	12,5	12,0	13,5	13,0	15,0	14,0	16,0	15,0	17,0	16,0
	4	13,5	13,0	14,5	14,0	16,0	15,0	17,0	16,0	18,0	17,0
	5	14,5	14,0	15,5	15,0	17,0	16,0	18,0	17,0	19,0	18,0
		не менее 12	не менее 8	не менее 13	не менее 9	не менее 14	не менее 10	не менее 15	не менее 11	не менее 16	не менее 12
	3	12	8	13	9	14	10	15	11	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	13	9	14	10	15	11	16	12	17	13
	5	14	10	15	11	16	12	17	13	18	14
		не менее 4	-	не менее 5	-	не менее 6	-	не менее 7	-	не менее 8	-
	3	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
	4	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	6	-	7	-	8	-	9	-	10	-
		-	не менее 9	-	не менее 10	-	не менее 11	-	не менее 12	-	не менее 13
	3	-	9	-	10	-	11	-	12	-	13
	4	-	10	-	11	-	12	-	13	-	14
	5	-	11	-	12	-	13	-	14	-	15
Нормативы специальной физической подготовки											
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз)		не менее 15	не менее 16		не менее 17		не менее 18		не менее 19		
	3	15	16		17		18		19		
	4	16	17		18		19		20		

	5	17	18		19	20		21
Упражнение «мост». Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол . Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до рук. Зафиксировать положение (см)	не менее 45	не менее 40	не менее 46	не менее 41	не менее 47	не менее 42	не менее 43	не менее 44
	3	45	40	41	47	42	43	44
	4	44	39	40	46	41	42	43
	5	43	38	39	45	40	41	42
Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (кол-во раз)	не менее 5	--	не менее 6	-	не менее 7	-	-	-
	3	5	6	-	7	-	-	-
	4	6	7	-	8	-	-	-
	5	7	8	-	9	-	-	-
		-	не менее 5	не менее 6	-	не менее 7	не менее 8	не менее 9
Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях ноги на полу (кол-во раз)	-	5	-	6	-	7	8	9
	-	6	-	7	-	8	9	10
	-	7	-	8	-	9	10	11
		не более 10	не более 10	не более 10	не более 10	не более 10	не более 10	не более 10
	3	10	10	10	10	10	10	10
Продольный шаг на полу (расстояние от пола до бедер) (см)	9	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8	8
	не менее 15	не менее 14	не менее 16	не менее 15	не менее 17	не менее 16	не менее 17	не менее 18
	3	15	14	15	17	16	17	18
	4	16	15	16	18	17	18	19
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине положение «угол» (кол-во раз)	17	16	18	17	19	18	19	20
Спортивные разряды	с 3 юн. по I юн.	с 3 юн. по I юн.	с 3 юн. по I юн.	с 3 юн. по I юн.	с III по I	с III по I	с III по I	с III по I

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастера и на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки на батуте»

Упражнения (единица измерения)	оценка	Этапы подготовки			
		ЭтапССМ		ЭтапВСМ	
		юниоры	юниорки	МУЖ.	ЖЕН.
нормативы общей физической подготовки					
Челночный бег5х10 м (с)		не более 14	не более 14,5	не более 13	не более 14
	3	14	14,5	13	14
	4	13,7	14,3	12,8	13,8
	5	13,5	14,1	12,6	13,6
		не менее 200	не менее 175	не менее 200	не менее 175
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	200	175	200	175
	4	210	185	210	185
	5	220	195	220	195
нормативы специальной физической подготовки					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		не менее 10	не менее 4	не менее 11	не менее 4
	3	10	4	11	4
	4	11	5	12	5
	5	12	6	13	6
		не более 70		не более 65	
Напрыгивание на возвышение высотой 50 см за 60 с (кол-во раз)	3	70			65
	4	65			60
	5	60			55
Упражнение «складка». И.П. –сидя на полу, ноги вместе, руки вперёд, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч (см)		не более 10		не более 10	
	3	10		10	
	4	9			9
	5	8			8
		не менее 20	не менее 7	не менее 30	не менее 10
Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях ноги на полу (кол-во раз)	3	20	7	30	10
	4	21	8	31	11
	5	22	9	32	12
Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)		не менее 6	не менее 4	не менее 10	не менее 6
	3	6	4	10	6
	4	7	5	11	7
	5	8	6	12	8
		Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряды		КМС		МС	

Вид спорта «прыжки на батуте»

Итоговый бал	Этапы подготовки									
	Начальный этап		Учебно-тренировочный этап							Этап ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Этап ССМ	
Проходной балл для зачисления (перевода)	35	35	35	разряд с 3 юн. по 1 юн.	37+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	37+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	37+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	37+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	25+ разряд КМС	25+ разряд МС
Минимальный балл для зачисления (перевода)	30	30	30	разряд с 3 юн. по 1 юн.	33+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	33+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	33+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	33+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	21+ разряд КМС	21+ разряд МС

При поступлении в Учреждение при равном количестве набранных баллов приоритет предоставляется по следующим условиям:

на начальный этап подготовки: если ребенок посещал физкультурно-оздоровительные группы в МБУ ДО «СП №1» г. Невинномыска;
на учебно-тренировочном этапе подготовки: наличие спортивного разряда, опыт участия в официальных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП.

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Упражнения (единица измерения)		оценка	Этапы подготовки							
			нормативы по общей физической подготовки							
			НП-1		НП-2		НП-3		девочки	мальчики
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки		
Челночный бег 3х10 м (с)		3	не более 10,3	не более 10,6	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,4	не более 9,6		
		4	10,1	10,4	9,4	9,7	9,2	9,4		
		5	9,9	10,2	9,2	9,5	9,0	9,2		
			не менее 110	не менее 105	не менее 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		3	110	105	130	120	150	135		
		4	120	115	140	130	160	145		
		5	130	125	150	140	170	155		
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)			не менее 20	не менее 16	не менее 22	не менее 18	не менее 24	не менее 20		
		3	20	16	22	18	24	20		
		4	22	18	24	20	26	22		
		5	24	20	26	22	28	24		
Бег на 14 м(с)			не более 3,5	не более 4,0	не более 3,4	не более 3,9	не более 3,3	не более 3,8		
		3	3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8		
		4	3,4	3,9	3,3	3,8	3,2	3,7		
		5	3,3	3,8	3,2	3,7	3,1	3,6		

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «баскетбол»

Упражнения (единица измерения)	оцен ка	Этапы подготовки									
		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
нормативы общей физической подготовки											
Челночный бег 3x10 м (с)		не более 9,0	не более 9,4	не более 8,9	не более 9,3	не более 8,8	не более 9,2	не более 8,7	не более 9,1	не более 8,6	не более 9,0
	3	9,0	9,4	8,9	9,3	8,8	9,2	8,7	9,1	8,6	9,0
	4	8,9	9,3	8,8	9,2	8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9
	5	8,8	9,2	8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9	8,4	8,7
		не менее 150	не менее 135	не менее 160	не менее 145	не менее 170	не менее 155	не менее 180	не менее 165	не менее 190	не менее 175
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	150	135	160	145	170	155	180	165	190	175
	4	160	145	170	155	180	165	190	175	200	185
	5	170	155	180	165	190	175	200	185	210	195
		не менее 13	не менее 7	не менее 14	не менее 8	не менее 15	не менее 9	не менее 16	не менее 10	не менее 17	не менее 11
	3	13	7	14	8	15	10	16	10	17	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	14	8	15	9	16	11	17	11	18	12
	5	15	9	16	10	17	12	18	12	19	13
		не менее 32	не менее 28	не менее 33	не менее 29	не менее 34	не менее 30	не менее 35	не менее 31	не менее 36	не менее 32
	3	32	28	33	29	34	30	35	31	36	32
	4	33	29	34	30	35	31	36	32	37	33
Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 минуту) (кол-во раз)	5	34	30	35	31	36	32	37	33	38	34
		не менее 10,0	не более 10,7	не более 9,9	не более 10,6	не более 9,8	не более 10,5	не более 9,7	не более 10,4	не более 9,6	не более 10,3
	3	10,0	10,7	9,9	10,6	9,8	10,5	9,7	10,4	9,6	10,3
	4	9,9	10,6	9,8	10,5	9,7	10,4	9,6	10,3	9,5	10,2
	5	9,8	10,5	9,7	10,4	9,6	10,3	9,5	10,2	9,4	10,1
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		не менее 35	не менее 30	не менее 36	не менее 31	не менее 37	не менее 32	не менее 38	не менее 33	не менее 39	не менее 34
	3	35	30	36	31	37	32	38	33	39	34
	4	36	31	37	32	38	33	39	34	40	35
	5	37	32	38	33	39	34	40	35	41	36
		не более 65	не более 70	не более 64	не более 69	не более 63	не более 68	не более 62	не более 67	не более 61	не более 66
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	3	65	70	64	69	63	68	62	67	61	66
	4	64	69	63	68	62	67	61	66	60	65

Бег на 14 м (с)	5	63	68	62	67	61	66	60	65	59	64
		не более 3,0	не более 3,4	не более 2,9	не более 3,3	не более 2,8	не более 3,2	не более 2,7	не более 3,1	не более 2,6	не более 3,0
	3	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0
	4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0	2,5	2,9
	5	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0	2,5	2,9	2,4	2,8
Уровень спортивной квалификации											
Спортивные разряды		-	-	-	-	с 3 юн по II	с 3 юн по II	с 3 юн по II	с 3 юн по II	с 3 юн по II	с 3 юн по II

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства и на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

Упражнения (единица измерения)	оценка	Этапы подготовки			
		ЭтапССМ		ЭтапВСМ	
		юниоры	юниорки	МУЖ.	ЖЕН.
нормативы общей физической подготовки					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		не менее 36	не менее 15	не менее 36	не менее 15
	3	36	15	36	15
	4	37	16	37	16
	5	38	17	38	17
		не менее 215	не менее 180	не менее 215	не менее 180
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	215	180	215	180
	4	225	190	225	190
	5	235	200	235	200
		не более 7,2	не более 8,0	не более 7,2	не более 8,0
	3	7,2	8,0	7,2	8,0
Челночный бег 3x10 м (с)	4	7,1	7,9	7,1	7,9
	5	6,9	7,8	6,9	7,8
		не менее 35	не менее 31	не менее 39	не менее 34
	3	35	31	39	34
	4	36	32	40	35
Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 минуту) (кол-во раз)	5	37	33	41	36
		-	-	не более 4,7	не более5,0
	3	-	-	4,7	5,0
	4	-	-	4,6	4,9
	5	-	-	4,5	4,8
нормативы специальной физической подготовки					
Скоростное ведение мяча 20м (с)		не более 8,6	не более 9,4	не более 8,0	не более 8,9
	3	8,6	9,4	8,0	8,9

Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	4	8,5	9,3	7,9	8,8
	5	8,4	9,2	7,8	8,7
	3	не менее 39	не менее 34	не менее 49	не менее 45
	4	39	34	49	45
	5	40	35	50	46
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	4	41	36	51	47
	5	не более 65	не более 70	не более 60	не более 65
	3	65	70	60	65
	4	64	69	59	64
	5	63	68	58	63
Бег на 14 м (с)	3	не более 2,6	не более 2,9	-	-
	4	2,6	2,9	-	-
	5	2,5	2,8	-	-
	4	2,4	2,7	-	-
	5	2,4	2,7	-	-
Уровень спортивной квалификации					КМС
Спортивные разряды					I

Вид спорта «баскетбол»

Итоговый бал	Этапы подготовки										Этап ССМ	Этап ВСМ
	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап								
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год				
Проходной балл для зачисления (перевода)	20	20	20	40	40	40	40+ разряд 3 юн. по III	40+	5 год	33+ разряд I КМС	33+ разряд КМС	
Минимальный балл для зачисления (перевода)	12	12	12	24	24	24	24+ разряд 3 юн. по III	3 юн. по III	27+ разряд I КМС	27+ разряд КМС	27+ разряд КМС	

При поступлении в Учреждение при равном количестве набранных баллов приоритет предоставляется по следующим условиям:
на начальный этап подготовки: если ребенок посещал физкультурно-оздоровительные группы в МБУ ДО «СП №1» г. Невинномыска;
на учебно-тренировочном этапе подготовки: наличие спортивного разряда, опыт участия в официальных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП.

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

Упражнения (единица измерения)		оценка	Этапы подготовки			
			Контрольные нормативы			
			НП-1		НП-2	
			Нормативы общей физической подготовки			
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м (с)	3	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8	
	4	6,9	7,1	6,7	6,8	
	5	6,8	7,0	6,6	6,7	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6	
	4	7	4	10	6	
	5	8	5	11	7	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	9	6	12	8	
	4	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115	
	5	110	105	120	115	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	120	115	130	125	
	4	130	125	140	135	
	5	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5	
	3	1	3	3	5	
	4	2	4	4	6	
	5	3	5	5	7	
Нормативы технико-тактической и интегральной подготовки						
Постановка линейного мата (с)		не более 6,0	не более 6,2	не более 5,9	не более 6,1	
	3	6,0	6,2	5,9	6,1	
	4	5,9	6,1	5,8	6,0	
Постановка матам королем и ферзем (с)	5	5,8	6,0	5,7	5,9	
		не более 9,0	не более 10,0	не более 8,9	не более 9,9	
	3	9,0	10,0	8,9	9,9	
	4	8,9	9,9	8,8	9,8	
	5	8,8	9,8	8,7	9,7	
		-	-	не менее 6	не менее 5	
Правильное разыгрывание дебюта (ход)	3	-	-	6	5	
	4	-	-	7	6	
	5	-	-	8	7	

«шахматы»

Уровень спортивной квалификации

Контрольные, контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства и на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

Упражнения (единица измерения)		оценка	Этапы подготовки			
			ЭтапССМ		ЭтапВСМ	
			юниоры	юниорки	МУЖ.	ЖЕН.
нормативы общей физической подготовки						
Бег на 60 м (с)			не более 9,5	не более 10,1	не более 8,2	не более 9,6
	3		9,5	10,1	8,2	9,6
	4		9,4	10,0	8,1	9,5
	5		9,3	9,9	8,0	9,4
			не менее 28	не менее 14	не менее 34	не менее 13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3		28	14	34	13
	4		29	15	35	14
	5		30	16	36	15
			не более 7,9	не более 8,2	не более 7,2	не более 8,0
	3		7,9	8,2	7,2	8,0
Челночный бег 3x10 м (с)	4		7,8	8,1	7,1	7,9
	5		7,7	8,0	6,9	7,8
			не менее 46	не менее 40	не менее 49	не менее 43
	3		46	40	49	43
	4		45	39	48	42
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (кол-во раз)	5		44	38	47	41
			не менее +9	не менее +13	не менее +11	не менее +15
	3		9	13	11	15
	4		10	14	12	16
	5		11	15	13	17
нормативы специальной физической подготовки						
Приседание без остановки (кол-во раз)			не менее 18	не менее 12	не менее 22	не менее 16
	3		18	12	22	16
	4		19	13	23	17
	5		20	14	24	18
			не менее 8	не менее 8	не менее 12	не менее 12
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук касаться пола (кол-во раз)	3		8	8	12	12
	4		9	9	13	13
	5		10	10	14	14
	Уровень спортивной квалификации					
	Спортивные разряды		КМС		МС, МСРМК	

Вид спорта «шахматы»

Итоговый бал	Этапы подготовки							Этап ССМ	Этап ВСМ
	Начальный этап		Учебно-тренировочный этап						
	1 год	2 год	1 год	2 год	3год	4 год			
Проходной балл для зачисления (перевода)	16+9	30	30+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	30+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	30+ разряд с III по I	30+ разряд с III по I	4 год	25+ разряд КМС	25+ разряд МС
Минимальный балл для зачисления (перевода)	12+9	21	24+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	24+ разряд с 3 юн. по 1 юн.	24+ разряд с III по I	24+ разряд с III по I		21+ разряд КМС	21+ разряд МС

При поступлении в Учреждение при равном количестве набранных баллов приоритет предоставляется по следующим условиям:

- на начальный этап подготовки: если ребенок посещал физкультурно-оздоровительные группы в МБУ ДО «СП №1» г. Невинномысска;
- на учебно-тренировочном этапе подготовки: наличие спортивного разряда, опыт участия в официальных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП.

Содержание и методика контрольных, контрольно-переводных нормативов.

Физическое развитие.

Обследование производится по общепринятой методике биометрических измерений, при углубленном медицинском осмотре во врачебно-физическом диспансере. В СШ ведется контроль над динамикой физического развития (рос, вес) в индивидуальных картах спортсмена.

Физическая подготовка:

1. Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

4. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. И.п: стоя, ноги вместе, скакалка расположена сзади, держать за узлы, руки в стороны слегка согнуты в локтях. По сигналу включается секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 30 секунд. Упражнение выполняется максимум два раза с перерывом 2 минуты. В зачет идет лучший результат.

5. Метание мяча весом 150 грамм выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

7. Бег (кросс) на 2 км (бег по пресечённой местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности.

Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.

После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

8. Бег на 60 м и 30 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60– с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

9. Тройной прыжок в длину с места. Отталкивание двумя ногами и полет. Действия спортсмена аналогичны тем, которые нужны для классического прыжка в длину с места.

- Вделать выброс впереди себя одной ногой, согнутой в колени. Голень опущена и немного смотрит вперед;
- Вторая нога выполняет функцию задержки сзади;
- Во время приземления вывести вторую ногу вперед, чтобы подготовиться к следующей фазе.

Оттолкнуться еще раз и «взлететь», действия аналогичны вышеописанным.

Сделать третий, завершающий толчок перед главным полетом. Подтянуть толчковую ногу к маховой, согнуть в коленном суставе, максимально придвинуть к груди.

Завершающая фаза – полет и приземление:

- Опустить на землю сначала маховую ногу, затем другую, наступив на линию старта;
- Без задержки сделать прыжок, помогая телом удлинить фазу полета.

В этом упражнении важно как можно легче выполнять маховые движения, толчки перед полетом должны быть упругими и сильными.

10. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед. Исходное положение: стоя, набивной мяч в опущенных руках спереди. Бросок набивного мяча двумя руками снизу.

11. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

12. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

13. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Специальная физическая подготовка

1. Жим штанги лежа весом не менее 30, 40, 70 и 80 кг. Занимаем исходную позицию: ложимся на скамью, стараемся свести лопатки и немного прогнуться в пояснице, при этом ягодицы, верхняя часть спины и голова должны быть плотно прижаты к скамье. Ступнями плотно упираемся в пол, статически напрягаем квадрицепсы. Гриф штанги должен располагаться примерно на уровне глаз. Снимите штангу со стоек и выведите ее чуть-чуть вперед, она должна расположиться на уровне низа груди.

Плавно и подконтрольно опускаем штангу вниз, сопровождая это движение глубоким вдохом. Не делая резких движений, пустите штангу на низ груди.

Выжимаем штангу вверх усилием грудных мышц и трицепсов. Делаем мощный выдох. При этом локти не должны менять своей позицией, «заведение» локтей внутрь чревато получением травмы. Чтобы ментально лучше сконцентрироваться на жиме штанги, попробуйте следующий прием: как только Вы начали поднимать штангу, постарайтесь максимально вдавиться всем корпусом в скамью, как бы «удаляясь» от штанги, задавая тем самым мощное ускорение для подъема снаряда. Так Вы сможете лучше прочувствовать биомеханику движения и сможете поднять больший вес. Как только Вы выполнили повторение в полную амплитуду и полностью выпрямили локти, повторите снова.

Поставьте штангу обратно на стойки, немного заведя ее движением плеч в сторону головы.

Спортсмен выполняет максимальное количество раз жим штанги лежа.

2. Упражнение «мост». Из положения лежа на спине согнуты ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояния от стоп до пальцев рук-40 см. Зафиксировать положение.

3. Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине:

И.п.- вис на гимнастической перекладине, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).

4. **Упражнение «складка».** Сидя, выполнить наклон вперед, не сгибая колени до касания грудью колен, обхватить ноги руками. Зафиксировать положение на 3 сек. Учитывается расстояние от пола до плеч (см).

5. **Продольный шпагат на полу** (расстояние от пола до бедер). И.п. – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на полперед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо.

6. **Напрыгивание на возвышенность:** И. п. - о.с. Слегка присесть, руки отвести назад; не задерживаясь в приседе, взмахом рук вперед-вверх, энергично оттолкнуться ногами, запрыгнув на возвышенность .Вернуться возвышенности. Упражнение выполняется в течение 30 сек максимально быстро повторяя напрыгивания.

7. **Скоростное ведение мяча 20 м.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

8. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

9. **Челночный бег 10 площадок по 28 м** Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 1 мин. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок х 28м).