

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 11 г. Улан-Удэ»**

ПРИНЯТО

Тренерским советом

 В.И. Агафонов

протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШОР № 11

 Ванкеев Б-М.Д.

« 08 » 11 2019 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о приемных, контрольных и переводных испытаниях

г. Улан – Удэ, 2019

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 года № 348 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс», Уставом МАУ «СШОР № 11 г.Улан-Удэ».

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения приемных, контрольных и переводных испытаний по программам спортивной подготовки.

1.3. Процесс контрольных, переводных и приемных испытаний осуществляется в форме тестирования, которое является обязательным компонентом тренировочного процесса.

1.4. Приемные испытания проводятся:

- при наборе новых групп по программам спортивной подготовки;
- контрольные (промежуточные) испытания в декабре - январе с целью контроля эффективности тренировочного процесса;
- переводные испытания в мае - июне, для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - Спортсмены) на следующий этап спортивной подготовки.

1.5. Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании периода спортивной подготовки, выполнения контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

1.6. Показателем успешного освоения программ является выполнение спортсменом контрольных нормативов. Перевод осуществляется приказом директора СШОР № 11.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Приемные, контрольные и переводные испытания проводятся в целях:

- отбора одаренных детей в области спорта;
- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления спортсменов на этап спортивной подготовки. Контрольное (промежуточное) тестирование позволит вносить оперативные коррективы в тренировочный процесс.

III. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРИЕМНЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет директором СШОР № 11 г. Улан-Удэ. Непосредственное проведение приемных и контрольно-переводных испытаний осуществляют комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

3.2. К контрольным и переводным испытаниям допускаются все спортсмены школы.

3.3. Спортсмены, выезжающие на соревнования и тренировочные сборы, могут пройти контрольные и переводные испытания досрочно.

3.4. К приемным испытаниям для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта бокс участники допускаются в соответствии с Положением о порядке приема, перевода, отчисления спортсменов МАУ СШОР № 11 г. Улан-Удэ.

3.5. Приемные испытания проводятся перед началом тренировочного года (сентябрь- октябрь), контрольные (промежуточные) испытания – в середине тренировочного года (декабрь - январь), переводные испытания – в конце тренировочного года (май - июнь).

3.6. Место проведения, сроки и порядок приемных и контрольно-переводных испытаний утверждается приказом директора СШОР № 11.

3.7. Контрольные нормативы для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами по виду спорта. Программа тестов и нормативов по ОФП и СФП представлена в приложениях № 1 – 5.

3.8. Контрольные и переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) являются обязательными для спортсменов всех этапов спортивной подготовки. Контрольные и переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) являются обязательными для спортсменов тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

4.1. Итогом приемных, контрольных и переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП, оцененные в баллах.

4.2. По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы (Приложение 6), которые подписывают тренер и не менее 2-х членов комиссии, назначенной приказом директора СШОР.

4.3. Протоколы предоставляются заместителю директора СШОР № 11.

4.4. Результаты контрольно-переводных испытаний вносятся в журнал учета работы тренера.

4.5. На основании Требований для перевода спортсменов на следующий год (Приложение 6) и протокола контрольно-переводных испытаний (Приложение 7) тренерским советом принимается решение о переводе спортсмена на следующий этап (год) подготовки.

4.6. На основании Требований для зачисления на этап спортивной подготовки и протокола контрольно-переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

4.7. В случае, если спортсмен не набрал нужного количества баллов, разрешается передача нормативов. Сроки передачи устанавливаются приказом директора.

4.8. Спортсмены, не выполнившие требования и не набравшие установленного количества баллов, на следующий год не переводятся. Такие спортсмены, могут решением тренерского совета СШОР продолжить прохождение спортивной подготовки повторно.

Приложение №1

**НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Баллы	Результат
1	Быстрота	Бег 30 м	«1» «0»	не более 5,4 с 5,5 и более
		Бег 100 м	«1» «0»	Не более 16,0 с 16,1 и более
2	Выносливость	Бег 3000 м	«1» «0»	Не более 15 мин. 00 сек. 15 мин 01 сек и более
3	Сила	Подтягивание на перекладине	«1» «0»	Не менее 6 раз 5 раз и менее
		Поднос ног к перекладине	«1» «0»	Не менее 6 раз 5 раз и менее
		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	«1» «0»	1 раз и более 0 раз
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«1» «0»	Не менее 35 раз 34 раза и менее
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«1» «0»	Не менее 180 см 179 см и менее
		Толчок ядра 4 кг - сильнейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 6 м Менее 6 м
		- слабейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 4 м Менее 4 м

Приложение №2

**НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Баллы	Результат
1	Быстрота	Бег 30 м	«1» «0»	не более 5,1 с 5,2 и более
		Бег 100 м	«1»	Не более 15,8 с

			«0»	15,9 и более
2	Выносливость	Бег 3000 м	«1» «0»	Не более 14 мин. 40 сек. 14 мин. 41 сек и более
3	Сила	Подтягивание на перекладине	«1» «0»	Не менее 8 раз 7 раз и менее
		Поднос ног к перекладине	«1» «0»	Не менее 8 раз 7 раз и менее
		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	«1» «0»	1 раз и более 0 раз
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«1» «0»	Не менее 35 раз 34 раза и менее
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«1» «0»	Не менее 188 см 187 см и менее
		Толчок ядра 4 кг - сильнейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 6,5 м Менее 6,5 м
		- слабейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 5 м Менее 5 м
6	Специальная физическая подготовка	Удары по мешку за 8 сек	«1» «0»	Не менее 20 раз 19 раз и менее
		Удары по мешку за 3 мин	«1» «0»	Не менее 265 264 и менее

Приложение №3

**НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Баллы	Результат
1	Быстрота	Бег 30 м	«1» «0»	не более 5,0 с 5,1 и более
		Бег 100 м	«1» «0»	Не более 15,4 с 15,5 и более
2	Выносливость	Бег 3000 м	«1» «0»	Не более 13 мин. 36 сек. 13 мин. 37 сек и более
3	Сила	Подтягивание на перекладине	«1» «0»	Не менее 9 раз 8 раз и менее
		Поднос ног к	«1»	Не менее 9 раз

		перекладине	«0»	8 раз и менее
		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	«1» «0»	1 раз и более 0 раз
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«1» «0»	Не менее 43 раза 42 раза и менее
5	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	«1» «0»	Не менее 190 см 189 см и менее
		Толчок ядра 4 кг - сильнейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 8 м Менее 8 м
		- слабейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 6 м Менее 6 м
6	Специальная физическая подготовка	Удары по мешку за 8 сек	«1» «0»	Не менее 28 раз 27 раз и менее
		Удары по мешку за 3 мин	«1» «0»	Не менее 285 284 и менее
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта		

Приложение № 4

**НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Баллы	Результат
1	Быстрота	Бег 30 м	«1» «0»	не более 4,8 с 4,9 и более
		Бег 100 м	«1» «0»	Не более 15,0 с 15,1 и более
2	Выносливость	Бег 3000 м	«1» «0»	Не более 13 мин. 13 сек. 13 мин. 14 сек и более
3	Сила	Подтягивание на перекладине	«1» «0»	Не менее 12 раз 11 раз и менее
		Поднос ног к перекладине	«1» «0»	Не менее 12 раз 11 раз и менее
		Жим штанги лежа (весом не менее	«1» «0»	1 раз и более 0 раз

		веса собственного тела), кг		
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«1» «0»	Не менее 48 раз 47 раз и менее
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«1» «0»	Не менее 200 см 199 см и менее
		Толчок ядра 4 кг - сильнейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 9 м Менее 9 м
		- слабейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 7 м Менее 7 м
6	Специальная физическая подготовка	Удары по мешку за 8 сек	«1» «0»	Не менее 32 раз 31 раз и менее
		Удары по мешку за 3 мин	«1» «0»	Не менее 340 339 и менее
Спортивный разряд		Мастер спорта России, мастер спорта международного класса		

Приложение № 5

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПА
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№	Развиваемое физическое качество	Упражнение	Баллы	Результат
1	Быстрота	Бег 30 м	«1» «0»	не более 5,4 с 5,5 и более
		Бег 100 м	«1» «0»	Не более 16,0 с 16,1 и более
2	Выносливость	Бег 3000 м	«1» «0»	Не более 15 мин. 00 сек. 15 мин 01 сек и более
3	Сила	Подтягивание на перекладине	«1» «0»	Не менее 6 раз 5 раз и менее
		Поднос ног к перекладине	«1» «0»	Не менее 6 раз 5 раз и менее
		Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг	«1» «0»	1 раз и более 0 раз
4	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	«1» «0»	Не менее 35 раз 34 раза и менее

5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«1» «0»	Не менее 180 см 179 см и менее
		Толчок ядра 4 кг - сильнейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 6 м Менее 6 м
		- слабейшей рукой (м)	«1» «0»	Не менее 4 м Менее 4 м

Для зачисления необходимо набрать не менее 4 баллов

Приложение № 6

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по специальной физической подготовке	Требования по общей физической подготовке
Этап начальной подготовки			
1 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 4 –х контрольных нормативов (набрать не менее 4 баллов)
2 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5 баллов)
3 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 6-и контрольных нормативов (набрать не менее 6 баллов)
Тренировочный этап			
1 год	Участие в соревнованиях – 6	Сдача 2-х контрольных нормативов	Сдача не менее 5-ти контрольных нормативов
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 6 нормативов	
2 год	Участие в соревнованиях – 6	Сдача 2-х контрольных нормативов	Сдача 6-ти контрольных нормативов
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов	
3 год	Участие в соревнованиях – 9	Сдача 2-х контрольных нормативов	Сдача 6-ти контрольных нормативов
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов	
4 год	Участие в соревнованиях – 9	Сдача 2-х контрольных нормативов	Сдача 6-ти контрольных нормативов

		Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов	
5 год	Участие в соревнованиях – 10	Сдача 2-х контрольных нормативов	Сдача 6-ти контрольных нормативов
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Весь период	Наличие спортивного разряда КМС, участие в соревнованиях - 11, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача 2-х контрольных нормативов	Сдача не менее 6-ти контрольных нормативов
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов	
Этап высшего спортивного мастерства			
Весь период	Наличие спортивного разряда МС, участие в соревнованиях - 11, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача 2-х контрольных нормативов	Сдача не менее 6-ти контрольных нормативов
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 6 нормативов	

ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

« » 20 г.		ФИО спортсмена		Бег 30 м		Бег 100 м		Бег 3000 м		Подтягивание на перекладине		Подъем ног к перекладине		Жим штанги лёжа		Сгибание и разгибание рук в упоре		Прыжок в длину с места		Толчок ядра 4 кг			
№				рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл
																				Сильнейшей рукой		Слабейшей рукой	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							

Тренер _____

Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

« » » 20 г.

№	ФИО спортсмена	Бег 30 м		Бег 100 м		Бег 3000 м		Подтягивание на перекладине		Подъем ног к перекладине		Жим штанги лёжа		Сгибание и разгибание рук в упоре		Прыжок в длину с места		Толчок ядра 4 кг				Количество ударов за 8 сек		Количество ударов по мешку за 3 мин	
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									

Тренер

Члены комиссии

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В
ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

« » » 20 г.

№	ФИО спортсмена	Бег 30 м		Бег 100 м		Бег 3000 м		Подтягивание на перекладине		Подъем ног к перекладине		Жим штанги лёжа		Сгибание и разгибание рук в упоре		Прыжок в длину с места	Толчок ядра 4 кг				Количество ударов за 8 сек		Количество ударов по мешку за 3 мин	
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

Тренер

Члены комиссии

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ-ПРИЁМА КОНТРОЛЬНЫХ И ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В
ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

« » » 20 г.

№	ФИО спортсмена	Бег 30 м		Бег 100 м		Бег 3000 м		Подтягивание на перекладине		Подъем ног к перекладине		Жим штанги лёжа		Сгибание и разгибание рук в упоре		Прыжок в длину с места		Толчок ядра 4 кг				Количество ударов за 8 сек		Количество ударов по мешку за 3 мин	
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									

Тренер _____

Члены комиссии _____
