

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Самотлор»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

от 19.12. 2026 г.

протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО г. Нижневартовска
для СШОР «Самотлор»
О.И. Евсин
Приказ от 19.12. 2026 № 09



**Положение
об индивидуальном отборе
муниципального автономного учреждения дополнительного
образования города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Самотлор»**

г. Нижневартовск
2026

**Положение
об индивидуальном отборе
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва «Самотлор»**

1. Общие положения

1.1. Данное Положение регламентирует условия организации и проведения индивидуального отбора детей в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского резерва «Самотлор» (далее-Учреждение), а также порядок проведения контрольно-переводных испытаний по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «баскетбол», «волейбол», «футбол», «хоккей».

1.2. Положение об индивидуальном отборе основывается на Законе РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральном законе № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»; Приказе Министерства спорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «баскетбол», «волейбол», «футбол», «хоккей».

1.3. При индивидуальном отборе требования к уровню подготовки поступающих, не предъявляются.

1.4. Индивидуальный отбор – выявление у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по баскетболу, волейболу, футболу, хоккею.

1.5. Для проведения индивидуального отбора и контрольно-переводных нормативов проводится тестирование, а также вправе проводиться предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном в Учреждении.

1.6. Во время проведения индивидуального отбора поступающих, присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора школы.

II. Порядок набора

2.1. Прием лиц в Учреждение осуществляется по:

- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

2.2. Прием поступающих лиц осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, с целью выявления антропометрических, индивидуальных особенностей, а также физических способностей для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных обучающихся; оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений; зачисления обучающихся на этап спортивной подготовки и на основании настоящего Положения.

2.3. Прием поступающих в Учреждение для прохождения спортивной подготовки и индивидуальный отбор осуществляют в сентябре (феврале), а также при наличии вакантных мест ежемесячно в течение календарного года. Прием контрольно-переводных нормативов с одного этапа на другой этап подготовки проводится в конце спортивного сезона (апрель-май).

2.4. В целях организации приёма и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение, создается приёмная и апелляционная комиссии.

2.5. Регламент работы комиссий определяется Положением о приёмной и апелляционной комиссиях при приёме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки Учреждения.

2.6. При организации приёма поступающих директор школы обеспечивает соблюдение их прав, прав законных представителей, установленных законодательством РФ, гласность и открытость работы приёмной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

2.7. Не позднее, чем за месяц до начала приёма документов, Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

- копия Устава Учреждения;
- локальные нормативные акты, регламентирующие организацию учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- расписание работы приёмной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по каждой реализуемой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приёма поступающих;
- сроки приёма документов, необходимых для зачисления;
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и психологическим качествам поступающих;
- система баллов, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение.

2.8. Количество поступающих на бюджетной основе определяется учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг по спортивной подготовке. Учреждение вправе осуществлять приём поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на спортивную подготовку на платной основе, при наличии соответствующей материально-технической базы. Сведения о порядке оказания платных услуг, в том числе информация о стоимости обучения по каждому виду спорта, размещается школой на информационном стенде и официальном сайте в сети «Интернет», в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей.

2.9. Приёмная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта школы в сети «Интернет» для оперативных ответов на обращения, связанные с приёмом поступающих.

3. Организация индивидуального отбора

3.1. Индивидуальный отбор проводится с целью:

- выявления одарённых детей к занятиям по видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей;
- максимально эффективного комплектования групп Учреждения.

3.2. Индивидуальный отбор проводится при комплектовании групп начальной подготовки, а также при приёме в Учреждение обучающихся из других спортивных школ на этапы спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Контрольно-переводные испытания проводятся при переводе с одного спортивного этапа на

другой в сроки, указанные в Положении о порядке комплектовании групп спортивной подготовки Учреждения и приказах директора.

3.3. Формы проведения индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний: тестирование, анкетирование, предварительные просмотры и консультации.

3.4. Контрольные нормативы для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки определены федеральными стандартами по видам спорта. Программа контрольных упражнений по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической (СФП) и технической подготовке представлена в приложениях 1, 2, 3, 4 к данному Положению.

3.4.1. Контрольные и переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) являются обязательными для обучающихся всех этапов спортивной подготовки.

3.4.2. Контрольные и переводные испытания по специальной физической (СФП) и технической подготовке являются обязательными для спортсменов учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.4.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих, присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора школы.

3.4.4. Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и сменную спортивную обувь.

3.4.5. Для допуска к прохождению индивидуального отбора и контрольно-переводных нормативов у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача об отсутствии таких противопоказаний.

3.4.6. Сдача вступительных испытаний проводится в спортивных залах Учреждения: ФСК «Триумф»; стадион «Центральный»; СК «Самотлор»; «Крытый тренировочный хоккейный корт «Ледовый»; СК «Югра».

3.4.7. Перед началом сдачи вступительных испытаний с поступающими проводится разминка. Разминку проводит тренер-преподаватель. На разминку отводится 10 -15 минут.

3.4.8. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом приёмной комиссии.

3.4.9. Оценка уровня ОФП, СФП и технической подготовки поступающих определяется оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются. Система оценок устанавливается в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта.

3.4.10. Для того, чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки, поступающему нужно выполнить (сдать) контрольные нормативы по общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки и получить проходной балл, установленный для каждого этапа подготовки вида спорта.

3.4.11. При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в Учреждение принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве "за" и "против" голос председателя приемной комиссии является решающим.

3.4.12. В баскетболе и волейболе решение о зачислении лиц, осуществляется приемной комиссией с учетом антропометрических (ростовых) данные.

3.5. Учреждение предусматривает проведение дополнительного отбора для лиц, не участвующих в первоначальном индивидуальном отборе в установленные школой сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3.6. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через пять рабочих дней после его проведения. Объявление результатов осуществляется путём размещения по фамильного списка-рейтинга на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в сети «Интернет», с указанием баллов и общего количества баллов, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

3.7. На основании требований для перевода обучающихся на следующий год и протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий год. Если обучающийся, не набрал нужного количества баллов,

Критерии индивидуального отбора для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Мальчики

Упражнения	Баллы	Норматив		
		НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки				
Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более 10,5	не более 10,3	не более 10,0
	0	10,6 и более	10,4 и более	10,1 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее 110	не менее 130	не менее 140
	0	109 и менее	129 и менее	139 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 20	не менее 22	не менее 24
	0	19 и менее	21 и менее	23 и менее
Бег на 14 м (с)	1	не более 3,5	не более 3,4	не более 3,0
	0	3,6 и более	3,5 и более	3,1 и более

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Девочки

Упражнения	Баллы	Норматив		
		НП-1	НП-2	НП-3
1. Нормативы общей физической подготовки				
Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более 10,8	не более 10,6	не более 10,4
	0	10,9 и более	10,7 и более	10,5 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее 105	не менее 120	не менее 125
	0	104 и менее	119 и менее	124 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 16	не менее 18	не менее 20
	0	15 и менее	17 и менее	18 и менее
Бег на 14 м (с)	1	не более 4,0	не более 3,9	не более 3,6
	0	4,1 и более	4,0 и более	3,7 и более

**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 «БАСКЕТБОЛ»**

Юноши

Упражнения	Баллы	Норматив				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5-6
1. Нормативы общей физической подготовки						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее 13	не менее 15	не менее 17	не менее 19	не менее 20
	0	12 и менее	14 и менее	16 и менее	18 и менее	19 и менее
Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более 9,2	не более 9,0	не более 8,8	не более 8,6	не более 8,4
	0	9,3 и более	9,1 и более	8,9 и более	8,7 и более	8,5 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 200
	0	149 и менее	159 и менее	169 и менее	179 и менее	199 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее 33	не менее 35	не менее 37	не менее 39	не менее 41
	0	32 и менее	34 и менее	36 и менее	38 и менее	40 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки						
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 4,8	не более 4,6	не более 4,5	не более 4,3	не более 4,2
	0	4,9 и более	4,7 и более	4,6 и более	4,4 и более	4,3 и более
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 35	не менее 37	не менее 40	не менее 43	не менее 45
	0	34 и менее	36 и менее	39 и менее	42 и менее	44 и менее
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	1	не более 65	не более 63	не более 61	не более 59	не более 57
	0	66 и более	64 и более	62 и более	60 и более	58 и более
Бег на 14 м (с)	1	не более 3,0	не более 2,8	не более 2,6	не более 2,4	не более 2,2
	0	3,1 и более	2,9 и более	2,7 и более	2,5 и более	2,3 и более
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается					

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
---	--

**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 «БАСКЕТБОЛ»**

Девушки

Упражнения	Баллы	Норматив				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5-6
1. Нормативы общей физической подготовки						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11
	0	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее
Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более 9,4	не более 9,2	не более 9,0	не более 8,8	не более 8,6
	0	9,5 и более	9,3 и более	9,1 и более	8,9 и более	8,7 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее 135	не менее 140	не менее 150	не менее 160	не менее 170
	0	134 и менее	139 и менее	149 и менее	159 и менее	169 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее 28	не менее 30	не менее 32	не менее 35	не менее 40
	0	27 и менее	29 и менее	31 и менее	34 и менее	39 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки						
Скоростное ведение мяча 20м (с)	1	не более 5,0	не более 4,9	не более 4,8	не более 4,7	не более 4,6
	0	5,1 и более	5,0 и более	4,9 и более	4,8 и более	4,7 и более
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 30	не менее 33	не менее 36	не менее 39	не менее 42
	0	29 и менее	32 и менее	35 и менее	38 и менее	41 и менее
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	1	не более 70	не более 69	не более 67	не более 65	не более 63
	0	71 и более	70 и более	78 и более	66 и более	64 и более
Бег на 14 м (с)	1	не более 3,4	не более 3,2	не более 3,0	не более 2,8	не более 2,6
	0	3,5 и более	3,3 и более	3,1 и более	2,9 и более	2,7 и более
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Упражнения	Баллы	Норматив	
		юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
		37	16
	0	36 и менее	15 и менее
Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
		7,1	7,9
	0	7,2 и более	8,0 и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
		218	183
	0	217 и менее	182 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
		50	44
	0	49 и менее	43 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более	
		4,6	4,8
	0	4,7 и более	4,9 и более
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее	
		39	34
	0	38 и менее	33 и менее
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	1	не более	
		60	65
	0	61 и более	66 и более
Бег на 14 м (с)	1	не более	
		2,6	2,9
	0	2,7 и более	3,0 и более
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Этап начальной подготовки			
1 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
2 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
3 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
Учебно-тренировочный этап			
1 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
2 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
3 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
4 год	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
5-6 год		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
		Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Весь период	Наличие I спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача трех контрольных нормативов	Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме 10 нормативов	
Этап высшего спортивного мастерства			
Весь период	Наличие КМС спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача трех контрольных нормативов	Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов)
		Набрать не менее 8 баллов по сумме 10 нормативов	
В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается обучающемуся, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе			

По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровню физического развития на этапах подготовки:

1. Этап начальной подготовки:

- 4 балла - высокий уровень физического развития
- 3-2 балла - средний уровень физического развития
- 1-0 балла – низкий уровень физического развития

2. Учебно-тренировочный этап:

- 10-7 баллов - высокий уровень физического развития
- 6-4 баллов - средний уровень физического развития
- 3-0 баллов – низкий уровень физического развития

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- 10-8 баллов - высокий уровень физического развития
- 7-5 баллов - средний уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- 10-9 баллов - высокий уровень физического развития
- 8-5 баллов - средний уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ) НОРМАТИВОВ

Тестирование проводится не менее одного раза в течение спортивного сезона: апрель-май. Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Школы. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

Комплекс контрольных (контрольно-переводных) упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов

Этап начальной подготовки

1. *Бег 14 м.* Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. *Челночный бег 3x10.* На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и

контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. *Бег 14 м.* Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. *Челночный бег 3x10.* На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. *Скоростное ведение мяча.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

5. *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

6. *Челночный бег на дистанции 10 площадок 28 м.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании дистанций 10 площадок время останавливается.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. *Бег 14 м.* Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Исходное положение (И.П.) - упор лежа. Измерение проводится по общепринятой методике

3. *Челночный бег 3x10.* На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную

дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).* Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

6. *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 про бегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

7. *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

8. *Челночный бег на дистанции 10 площадок 28 м.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании дистанций 10 площадок время останавливается.

Этап высшего спортивного мастерства

1. *Бег 30 м.* Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Исходное положение (И.П.) - упор лежа. Измерение проводится по общепринятой методике

3. *Челночный бег 3x10.* На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

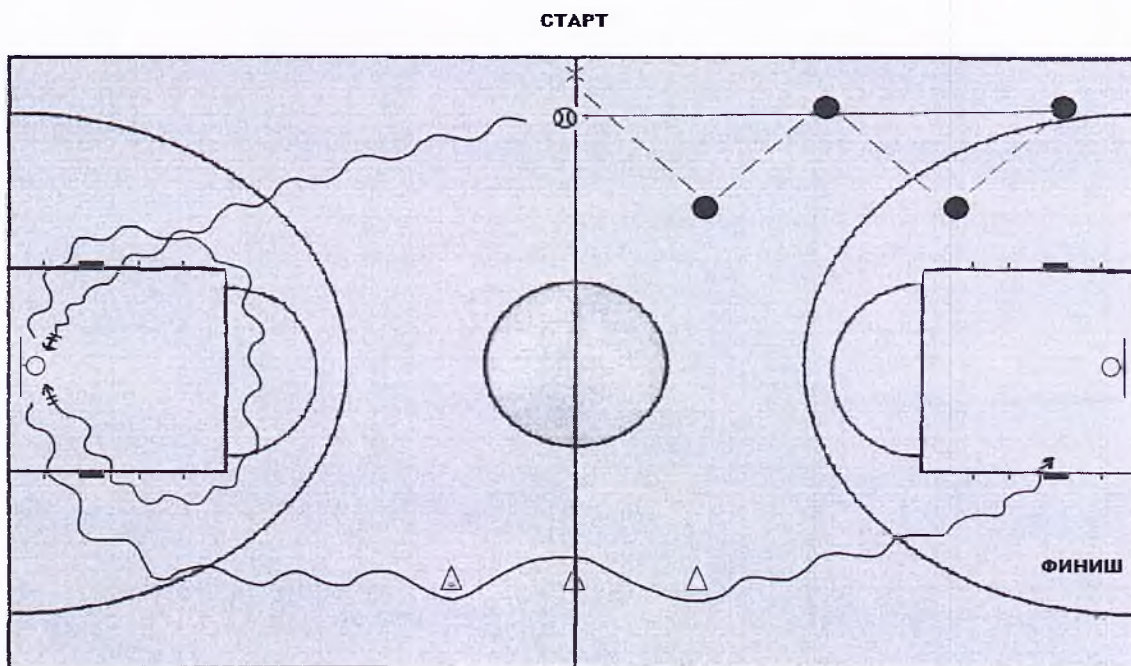
5. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).* Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

6. *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 про бегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

8. Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.



Критерии индивидуального отбора для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив					
			НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»								
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта (с)	1	не более					
			7,1	7,3	6,5	6,6	6,5	6,6
		0	7,2	7,4	6,6	6,7	6,6	6,7
			и более					
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее					
			108	103	122	117	122	117
		0	107	102	121	116	121	116
			и менее					
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее					
			5	4	11	7	11	7
		0	4	2	10	6	10	6
			и менее					
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) (см)	1	не менее					
			+1	+3	+3	+5	+3	+5
		0	0	+2	+2	+4	+2	+4
			и менее					
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»								
2.1.	Челночный бег 5х6 м (с)	1	не более					
			12,0	12,5	11,5	12,0	11,5	12,0
		12,1	12,6	11,6	12,1	11,6	12,1	
			и более					
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	1	не менее					
			8	6	10	8	10	8
		7	5	9	7	9	7	
			и менее					
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее					
			36	30	40	35	40	35
		35	29	39	34	39	34	
			и менее					

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП(ЭТАП СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив									
			УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5-6	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»												
1.1.	Бег на 30 м (с)	1	не более									
			5,9	6,1	5,7	6,0	5,5	6,0	5,4	5,9	5,4	5,9
		0	6,0	6,2	6,0	6,2	6,0	6,2	6,0	6,2	6,0	6,2
и более												
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее									
			13	7	15	9	17	11	19	12	21	15
		0	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6
и менее												
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) (см)	1	не менее									
			+4	+5	+7	+8	+9	+11	+10	+14	+11	+15
		0	+3	+4	+6	+7	+8	+10	+9	+13	+10	+14
и менее												
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее									
			142	132	145	135	150	140	170	165	180	175
		0	141	131	141	131	141	131	141	131	141	131
и менее												
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»												
2.1.	Челночный бег 5х6 м (с)	1	не более									
			11,5	12,0	11,2	11,8	11,0	11,6	10,8	11,3	10,6	11,0
		0	11,6	12,1	11,3	11,9	11,1	11,7	10,9	11,4	10,7	11,1
и более												
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	1	не менее									
			10	8	11	9	13	10	15	11	16	12
		0	9	7	10	8	12	9	14	10	15	11
и менее												
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее									
			40	35	40	35	42	37	43	39	45	41
		0	39	34	39	34	41	36	42	38	44	40
и менее												
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)												
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»										

**НОРМАТИВЫ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРВОДА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив				
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5-6
1.	Вторая (двумя руками сверху) передача на точность из зоны 2 в 4 (10 попыток)	1	3	4	5	6	8
		0	менее норматива				
2.	Подача на точность: (из 5 подач) УТ-1,2 – верхняя прямая (левая и правая половина площадки по заданию) УТ-3,4 – верхняя прямая (по зонам 1,6,5 площадки по заданию) УТ-5 – верхняя прямая (по зонам 1,6,5 площадки по заданию + в прыжке)	1	3	4	3	4	4+3
		0	менее норматива				
3.	Нападающий удар по зонам (по 3 удара по зонам 1,6,5 по заданию)	1	3	3	4	5	6
		0	менее норматива				
4.	Приём подачи в зонах 1,5,6 в зоны 2,3 из 6 раз	1	4	4	5	5	5
		0	менее норматива				

**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 «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			8,1	9,5
		0	8,2	9,6
			и более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			37	16
		0	36	15
			и менее	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	не менее	
			13	-
		0	12	-
			и менее	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+11	+15
		0	+10	+14
			и менее	

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			218	183
		0	217	182
		и менее		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			45	38
		0	44	37
		и менее		
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м (с)	1	не более	
			11,0	11,5
		0	11,1	11,6
		и более		
2.2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	1	не менее	
			16	12
		0	15	11
		и менее		
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее	
			45	38
		0	44	37
		и менее		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**НОРМАТИВЫ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			нападающий	связующий
1.	Передача мяча двумя руками сверху стоя к стене лицом и спиной (чередование)	1	5	8
		0	менее норматива	
2.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) верхняя прямая по зонам по заданию	1	5	5
		0	менее норматива	
3.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию	1	4	3
		0	менее норматива	
4.	Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи)	1	4	3
		0	менее норматива	
5.	Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову)	1	4	3
		0	менее норматива	
6.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 из 10 раз	1	8	7
		0	менее норматива	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м (с)	1	не более	
			8,0	9,3
		0	8,1	9,4
			и более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	не менее	
			38	17
		0	37	16
			и менее	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	не менее	
			+11	+15
		0	+10	+14
			и менее	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			218	183
		0	217	182
			и менее	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	1	не менее	
			52	46
		0	51	45
			и менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м (с)	1	не более	
			10,8	11,0
		0	10,9	11,1
			и более	
2.2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	1	не менее	
			18	14
		0	17	13
			и менее	
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее	
			50	40
		0	49	39
			и менее	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**НОРМАТИВЫ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			нападающий	связующий
1.	Передача мяча двумя руками сверху стоя к стене лицом и спиной (чередование)	1	7	10
		0	менее норматива	
2.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) верхняя прямая по зонам по заданию	1	5	5
		0	менее норматива	
3.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию	1	5	4
		0	менее норматива	
4.	Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи)	1	5	4
		0	менее норматива	
5.	Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову)	1	5	4
		0	менее норматива	
6.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 из 10 раз	1	9	9
		0	менее норматива	

**Требования для зачисления и перевода на этапы подготовки
по виду спорта «волейбол»**

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по технической подготовке	Требования по общей и специально физической подготовке
Этап начальной подготовки			
1 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
2 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
3 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
Учебно-тренировочный этап			
1 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов	
2 год	Без требований	Сдача двух	Сдача не менее 3-х

		контрольных нормативов	контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов	
3 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов	
4 год	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов	
5-6 год	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Весь период	Наличие I спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача четырёх контрольных нормативов	Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов)
		Набрать не менее 9 баллов по сумме 11 нормативов	
Этап высшего спортивного мастерства			
Весь период	Наличие КМС спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача четырёх контрольных нормативов	Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов)
		Набрать не менее 9 баллов по сумме 11 нормативов	
В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается обучающемуся, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе			

В связи с особенностями вида спорта волейбол, требованиями отбора высокорослых спортсменов и на основании требований к модельным характеристикам волейболистов разрабатываются нормативные требования по основным параметрам антропометрии и подготовленности спортсменов. При приёме у обучающихся и спортсменов нормативов следует учитывать их антропометрические данные (таблица ниже) и принимать данных претендентов без отбора:

Возраст	Рост юноши	Рост девушки
8-9 лет	145	145
10-11 лет	155	155

11-12 лет	170	160
12 лет	180	165
13 лет	185	168
14 лет	190	170
15 лет	195	172
16 лет	200	175

По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровню физического развития на этапах подготовки:

1. Этап начальной подготовки:

- 4 балла - высокий уровень физического развития
- 3-2 балла - средний уровень физического развития
- 1-0 балла – низкий уровень физического развития

2. Учебно-тренировочный этап:

- 10-7 баллов - высокий уровень физического развития
- 6-4 баллов - средний уровень физического развития
- 3-0 баллов – низкий уровень физического развития

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

- 10-8 баллов - высокий уровень физического развития
- 7-5 баллов - средний уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- 10-9 баллов - высокий уровень физического развития
- 8-5 баллов - средний уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ) НОРМАТИВОВ

1. *Бег на 30 м с высокого старта.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег на 60 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

4. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* 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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав

на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

5. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

6. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

7. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)* Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

8. *Челночный бег 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

9. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

10. *Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Методические указания по организации тестирования по технической подготовке по виду спорта «волейбол»

1. *Испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками.* Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых

можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый занимающийся выполняет 10 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Занимающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Занимающийся подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года подготовки.

3. *Испытания на точность подач мяча.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность выполнения нападающих ударов.* Выполняются после передачи партнера или тренера. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, чтобы волейболисты могли достаточно сильно направить мяч в определенную зону. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый занимающийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального тренажера мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому занимающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**Критерии индивидуального отбора
для зачисления на дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Нормативы					
			НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	1	не более					
			-	-	9,30	10,30	9,20	10,20
		0	и более					
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	не более					
			2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
		0	и более					
1.3.	Бег на 30 м (с)	1	не более					
			-	-	6,0	6,5	5,9	6,4
		0	и более					
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее					
			100	90	120	110	125	115
		0	и менее					
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футзал»								
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м (с)	1	не более					
			12,40	12,60	12,20	12,40	12,00	12,20
		0	и более					
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	не более					
			2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
		0	и более					
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее					
			100	90	110	105	120	115
		0	и менее					
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»								
3.1.	Ведение мяча 10 м (с)	1	не менее					
			-	-	3,00	3,20	2,99	3,19
		0	и менее					
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	1	не более					
			-	-	8,60	8,80	8,55	8,75
		0	и более					
3.3.	Ведение мяча 3x10 м (с)	1	не более					
			-	-	11,60	11,80	11,55	11,75

3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	0	и более					
		1	не менее					
			-	-	5	4	5	4
0	и менее							

**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	Бал лы	Норматив									
			УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5-6	
			М	Ж	М	М	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»												
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	не более									
			2,20	2,30	2,19	2,29	2,18	2,28	2,17	2,27	2,17	2,27
1.2.	Бег 30 м (с)	1	не более									
			5,40	5,60	5,39	5,59	5,38	5,58	5,37	5,57	5,37	5,57
1.3.	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее									
			160	140	165	145	170	150	175	155	175	155
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более									
			8,70	9,00	8,69	8,99	8,68	8,98	8,67	8,97	8,67	8,97
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) (см)	1	не менее									
			-	-	-	-	-	-	-	-	30	27
		0	и менее									
2. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»												
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	1	не более									
			2,60	2,80	2,50	2,70	2,40	2,60	2,35	2,50	2,30	2,45
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	1	не более									
			7,80	8,00	7,79	7,99	7,78	7,98	7,77	7,97	7,77	7,97
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (с)	1	не более									
			10,00	10,30	09,98	10,29	09,96	10,26	09,95	10,24	09,95	10,24
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	1	не менее									
			5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	1	не менее									
			5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
		0	и менее									

	(количество попаданий)									
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года подготовки) (м)	1	не менее							
			-	-	8	6	8	6	8	6
		0	и менее							
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается								
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды « третий юношеский спортивный разряд », « второй юношеский спортивный разряд », « первый юношеский спортивный разряд » « третий спортивный разряд »								

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	не более	
			1,95	2,10
		0	и более	
1.2.	Бег 30 м (с)	1	не более	
			4,80	5,00
		0	и более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			220	215
		0	и менее	
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,40	7,80
		0	и более	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкивание двумя ногами(см)	1	не менее	
			33	27
		0	и менее	
2. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	1	не более	
			2,25	2,40
		0	и более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	1	не более	
			7,10	7,30
		0	и более	
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (с)	1	не более	
			8,50	8,70
		0	и более	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	1	не менее	
			5	4

	(количество попаданий)	0	и менее	
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	1	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года подготовки) (м)	1	и менее	
			не менее	
		0	15	12
		0	и менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив	
			М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	не более	
			1,90	2,05
		0	и более	
1.2.	Бег 30 м (с)	1	не более	
			4,40	4,60
		0	и более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	не менее	
			230	215
		0	и менее	
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	не более	
			7,15	7,50
		0	и более	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкивание двумя ногами (см)	1	не менее	
			35	30
		0	и менее	
2. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	1	не более	
			2,10	2,30
		0	и более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	1	не более	
			6,60	6,90
		0	и более	
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (с)	1	не более	
			8,30	8,60
		0	и более	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	1	не менее	
			5	4
		0	и менее	
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	1	не менее	
			5	4
		0	и менее	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	1	не менее	

	(начиная со второго года подготовки) (м)	18	15
		0	и менее
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Требования для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по общей физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки 1 года		
1 год	Без требований	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 3 баллов по сумме)
Этап начальной подготовки свыше года		
2-3 год	Без требований	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 7 баллов по сумме)
Учебно-тренировочный этап		
1 год	Без требований	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 8-и баллов)
2-4 год	Без требований	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 9-и баллов)
5-6 год	Наличие спортивного разряда « третий юношеский спортивный разряд », « второй юношеский спортивный разряд », « первый юношеский спортивный разряд » « третий спортивный разряд »	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 10-х баллов)
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Весь период	Наличие II спортивного разряда	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 10-и баллов)
Этап высшего спортивного мастерства		
Весь период	Наличие I спортивного разряда	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 10-и баллов)
В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается обучающемуся, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе		
<p>По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровню физического развития на этапах подготовки:</p> <p style="text-align: center;">Этап начальной подготовки 1 года обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 балла - высокий уровень физического развития 2. 1-2 балла - средний уровень физического развития 3. 0 баллов - низкий уровень физического развития <p style="text-align: center;">Этап начальной подготовки 2-3 года обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 7-6 баллов - высокий уровень физического развития 2. 5-4 баллов - средний уровень физического развития 3. 3-0 баллов - низкий уровень физического развития <p style="text-align: center;">Учебно-тренировочный этап 1 год обучения:</p>		

1. 8-7 баллов - высокий уровень физического развития
2. 6-4 баллов - средний уровень физического развития
3. 3-0 балла - низкий уровень физического развития

Учебно-тренировочный этап 2-4 год обучения:

1. 9-7 баллов - высокий уровень физического развития
2. 6-4 баллов - средний уровень физического развития
3. 3-0 балла - низкий уровень физического развития

Учебно-тренировочный этап 5-6 год обучения:

1. 10-8 баллов - высокий уровень физического развития
2. 7-5 баллов - средний уровень физического развития
3. 4-0 балла - низкий уровень физического развития

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. 10-8 баллов - высокий уровень физического развития
2. 7-5 баллов - средний уровень физического развития
3. 4-0 балла - низкий уровень физического развития

Этап высшего спортивного мастерства:

1. 10-8 баллов - высокий уровень физического развития
2. 7-5 балла - средний уровень физического развития
3. 4-0 балла - низкий уровень физического развития

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ) НОРМАТИВОВ

Оценка общей физической подготовки

Бег 10 м с высокого старта. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 5 x 6 м. На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для измерения результата применяется приспособление В.М. Абалакова «Косой экран», который позволяет измерить

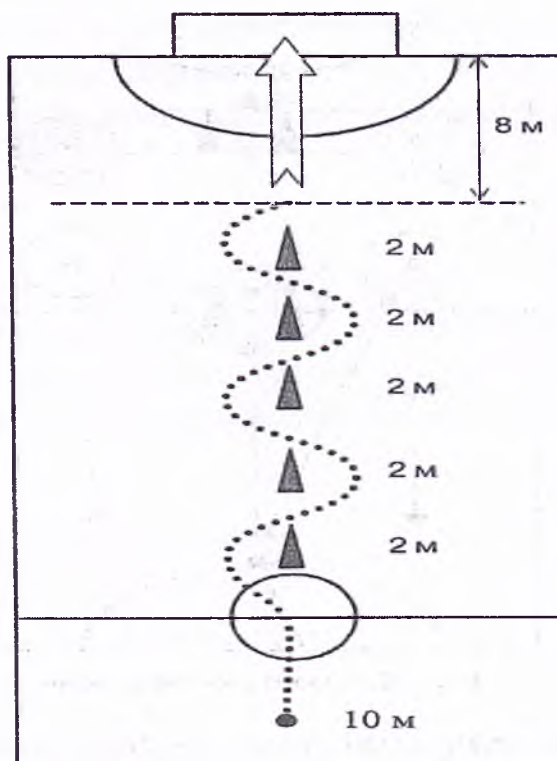
высоту подъема общего центра тяжести испытуемого. Прыжок выполняется из исходного положения полу присед со взмахом рук. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Оценка технической подготовки

Ведение мяча 10 м. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения.

Ведение мяча с изменением направления 10 м. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот.

Рисунок 3



Ведение мяча 3x10 м. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча вперед, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Удар на точность по воротам. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты с 8 до 13 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 14 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Передача мяча в «коридор». Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1х1 и 2х2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на
дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

№ п/п	Упражнения	Норматив			Баллы
		НП- 1	НП- 2	НП- 3	
Юноши (8-10 лет)					
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м (с)	не более 4,5	не более 4,3	не более 4,2	1
		4,6 и более	4,4 и более	4,3 и более	0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 122	не менее 132	не менее 142	1
		121 и менее	131 и менее	141 и менее	0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15 и более	17 и более	19 и более	1
		менее 14	менее 16	менее 18	0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м (с)	не более 4,8	не более 4,6	не более 4,5	1
		4,9 и более	4,7 и более	4,6 и более	0
2.2.	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	не более 6,8	не более 6,6	не более 6,5	1
		6,9 и более	6,7 и более	6,6 и более	0
2.3.	Бег на коньках челночный 6*9 м (с)	не более 17,0	не более 16,8	не более 16,5	1
		17,1 и более	16,9 и более	16,6 и более	0
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	не более 13,5	не более 13,0	не более 12,5	1
		13,6 и более	13,1 и более	12,6 и более	0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	не более 15,5	не более 15,0	не более 14,5	1
		15,6 и более	15,1 и более	14,6 и более	0

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

№ п/п	Упражнения	Норматив			Баллы
		НП- 1	НП- 2	НП- 3	
Девочки(8-10 лет)					
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м с высокого старта (с)	не более 5,3	не более 5,0	не более 4,8	1
		5,4 и более	5,1 и более	4,9 и более	0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 117	не менее 122	не менее 128	1
		116 и менее	121 и менее	127 и менее	0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 раз и более	11 раз и более	12 раз и более	1
		менее 9	менее 10	менее 11	0
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м	не более 5,5	не более 5,3	не более 5,0	1
		5,6 и более	5,4 и более	5,1 и более	0
2.2.	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	не более 7,4	не более 7,2	не более 7,0	1
		7,5 и более	7,3 и более	7,1 и более	0
2.3.	Бег на коньках челночный 6*9 м (с)	не более 18,5	не более 18,1	не более 17,8	1
		18,6 и более	18,2 и более	17,9 и более	0
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	не более 14,5	не более 14,0	не более 13,5	1
		14,6 и более	14,1 и более	13,6 и более	0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	не более 17,5	не более 16,0	не более 15,5	1
		17,6 и более	16,1 и более	15,6 и более	0

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

№ п/п	Упражнения	Норматив					Баллы
		УТ- 1	УТ- 2	УТ- 3	УТ- 4	УТ-5	
Юноши (11-15 лет)							
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 5,5	не более 5,4	не более 5,3	не более 5,3	не более 5,2	1
		5,6 и более	5,5 и более	5,4 и более	5,4 и более	5,3 и более	0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком	не менее 160	не менее 163	не менее 165	не менее 167	не менее 170	1

	двумя ногами(см)	159 и менее	162 и менее	164 и менее	166 и менее	169 и менее	0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5 раз и более	5 раз и более	6 раз и более	6 раз и более	7 раз и более	1
		4 и менее раз	4 и менее раз	5 и менее раз	5 и менее раз	6 и менее раз	0
1.4.	Бег 1000 м (мин, с)	5,41 не более	5,31 не более	5,21 не более	5,11 не более	5,01 не более	1
		не более 5,51	не более 5,41	не более 5,31	не более 5,21	не более 5,11	0

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Бег на коньках 30 м (с)	не более 5,8	не более 5,6	не более 5,4	не более 5,2	не более 5,0	1
		5,9 и более	5,7 и более	5,5 и более	5,3 и более	5,1 и более	0
2.2.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	не более 7,3	не более 7,2	не более 7,0	не более 7,0	не более 6,8	1
		7,4 и более	7,3 и более	7,1 и более	7,1и более	6,9 и более	0
2.3.	Бег на конках челночный 6*9 м (с)	не более 16,5	не более 16,4	не более 16,2	не более 16,2	не более 16,0	1
		16,6 и более	16,5 и более	16,3 и более	16,3 и более	16,1 и более	0
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	не более 12,5	не более 12,3	не более 12,1	не более 12,0	не более 11,9	1
		12,6 и более	12,4 и более	12,2 и более	12,1 и более	12,0 и более	0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	не более 14,5	не более 14,3	не более 14,0	не более 14,0	не более 13,8	1
		14,6 и более	14,4 и более	14,1 и более	14,1 и более	13,9 и более	0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	не более 42,0	не более 42,0	не более 41,0	не более 41,0	не более 40,0	1
		43,0 и более	43,0 и более	42,0 и более	42,0 и более	41,0 и более	0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	не более 43,0	не более 43,0	не более 42,0	не более 42,0	не более 41,0	1
		44,0 и более	44,0 и более	43,0 и более	43,0 и более	42,0 и более	0

Девушки (11-15 лет)

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 5,8	не более 5,6	не более 5,4	не более 5,2	не более 5,0	1
		5,9 и более	5,7 и более	5,5 и более	5,3 и более	5,1 и более	0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 145	не менее 150	не менее 155	не менее 160	не менее 165	1
		144 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее	164 и менее	0

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 12	не менее 13	не менее 14	не менее 14	не менее 15	1
		11 и менее	12 и менее	13 и менее	13 и менее	14 и менее	0
1.4	Бег 1000 м (мин,с)	6,12 не более	6,02 не более	5,92 не более	5,92 не более	5,82 не более	1
		не более 6,22	не более 6,12	не более 6,02	не более 6,02	не более 5,92	0
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Бег на коньках 30 м (с)	не более 6,4	не более 6,2	не более 6,0	не более 5,8	не более 5,6	1
		6,5 и более	6,3 и более	6,1 и более	5,9 и более	5,7 и более	0
2.2.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	не более 7,9	не более 7,7	не более 7,7	не более 7,5	не более 7,3	1
		8,0 и более	7,8 и более	7,8 и более	7,6 и более	7,4 и более	0
2.3.	Бег на коньках челночный 6*9 м (с)	не более 17,5	не более 17,4	не более 17,2	не более 17,2	не более 17,0	1
		17,6 и более	17,5 и более	17,3 и более	17,3 и более	17,1 и более	0
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	не более 13,0	не более 12,8	не более 12,6	не более 12,4	не более 12,2	1
		13,1 и более	12,9 и более	12,7 и более	12,5 и более	12,3 и более	0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	не более 15,0	не более 14,8	не более 14,6	не более 14,4	не более 14,2	1
		15,1 и более	14,9 и более	14,7 и более	14,5 и более	14,3 и более	0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	не более 45,0	не более 44,0	не более 43,0	не более 42,0	не более 42,0	1
		46,0 и более	45,0 и более	44,0 и более	43,0 и более	43,0 и более	0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	не более 47,0	не более 47,0	не более 46,0	не более 46,0	не более 45,0	1
		48,0 и более	48,0 и более	47,0 и более	47,0 и более	46,0 и более	0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается					
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»					

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

№ п/п	Упражнения	Весь период		Баллы
		Норматив		
		Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 4,6	не более 4,9	1
		4,7 и более	4,8 и более	0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см)	не менее 11,70	не менее 9,30	1
		11,69 и менее	9,29 и менее	0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	не менее 13	-	1
		12 и менее	-	0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	не менее 16	1
		-	15 и менее	0
1.5.	Исходное положение –ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибанием ви.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела (кол-во раз)	не менее 7	-	1
		6 и менее	-	0
1.6.	Бег 400 м (мин., с)	не более 1,05	не более 1,10	1
		1,06 и более	1,11 и более	0
1.7.	Бег 3000 м (мин. с)	не более 13	не более 15	1
		14 и более	16 и более	0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках на 30 м (для защитников и нападающих) (с)	не более 4,7	не более 5,3	1
		4,8 и более	5,4 и более	0
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) (с)	не более 25,0	не более 30,0	1
		26,0 и более	31,0 и более	0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м(для защитников и нападающих) (с)	не более 48,0	не более 54,0	1
		49,0 и более	55,0 и более	0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) (с)	не более 40,0	не более 54,0	1
		41,0 и более	55,0 и более	0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) (с)	не более 39,0	не более 43,0	1
		40,0 и более	44,0 и более	0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

№ п/п	Упражнения	Весь период		Баллы
		Норматив		
		Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 4,2	не более 4,8	1
		4,3 и более	4,9 и более	0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см)	не менее 12	не менее 10	1
		11 и менее	9 и менее	0
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 15	-	1
		14 и менее	-	0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	не менее 22	1
		-	21 и менее	0
1.5.	Исходное положение –ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибанием ви.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела (кол-во раз)	не менее 20	е менее 10	1
		19 и менее	9 и менее	0
1.6.	Бег 400 м (мин., с)	не более 1,03	не более 1,08	1
		1,04 и более	1,09 и более	0
1.7.	Бег 3000 м (мин. с)	не более 12,20	не более 14,30	1
		12,25 и более	14,35 и более	0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках на 30 м (для защитников и нападающих) (с)	не более 4,3	не более 4,8	1
		4,4 и более	4,9 и более	0
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) (с)	не более 22,0	не более 26,0	1
		23,0 и более	27,0 и более	0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих) (с)	не более 45,0	не более 50,0	1
		46,0 и более	51,0 и более	0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) (с)	не более 35,0	не более 42,0	1
		36,0 и более	43,0 и более	0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) (с)	не более 35,0	не более 39,0	1
		36,0 и более	40,0 и более	0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»или «кандидат в мастера спорта», или спортивное звание «мастер спорта России»			

Требования для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовки	Требования по специальной физической, технической подготовке	Требования по общей физической подготовке
Этап начальной подготовки			
1 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов)
		Набрать не менее 4 баллов по сумме 6 нормативов	
2 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов)
		Набрать не менее 4 баллов по сумме 6 нормативов	
3 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 6 нормативов	
Учебно-тренировочный этап			
1 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 9 нормативов	
2 год	Без требований	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
		Набрать не менее 6 баллов по сумме 9 нормативов	
3 год	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
4 год		Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
5 год		Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Весь период	Наличие II спортивного разряда	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)

		Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов	
Этап высшего спортивного мастерства			
Весь период	Наличие I спортивного разряда	Сдача пяти контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов	
В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается обучающемуся, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе			
По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровня физического развития на этапах подготовки.			
1. Этап начальной подготовки:			
<ul style="list-style-type: none"> • 6-5 баллов – высокий уровень физического развития • 4-3 балла – средний уровень физического развития • 2-0 балла – низкий уровень физического развития 			
2. Учебно-тренировочный этап:			
<ul style="list-style-type: none"> • 9-7 баллов – высокий уровень физического развития • 6-4 баллов – средний уровень физического развития • 3-0 баллов – низкий уровень физического развития 			
3. Этап совершенствования спортивного мастерства:			
<ul style="list-style-type: none"> • 9-7 баллов – высокий уровень физического развития • 6-4 баллов – средний уровень физического развития • 3-0 баллов – низкий уровень физического развития 			
4. Этап высшего спортивного мастерства:			
<ul style="list-style-type: none"> • 9-7 баллов – высокий уровень физического развития • 6-4 баллов – средний уровень физического развития • 3-0 баллов – низкий уровень физического развития 			

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ) НОРМАТИВОВ

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 20 м, 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

2. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером-преподавателем и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Пятикратный прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двухног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после

пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

4. Сгибание и разгибание рук из и.п. вис хватом сверху на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

5. Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

6. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

7. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

8. Бег на 1000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин.с).

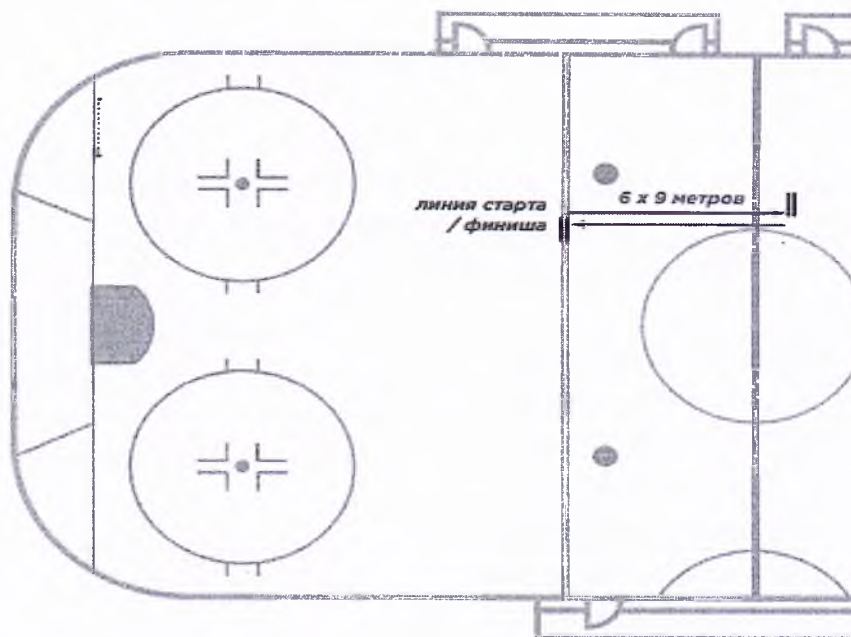
9. Бег на 3000 м направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин., с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. Бег на коньках 20, 30 метров. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег на коньках челночный 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

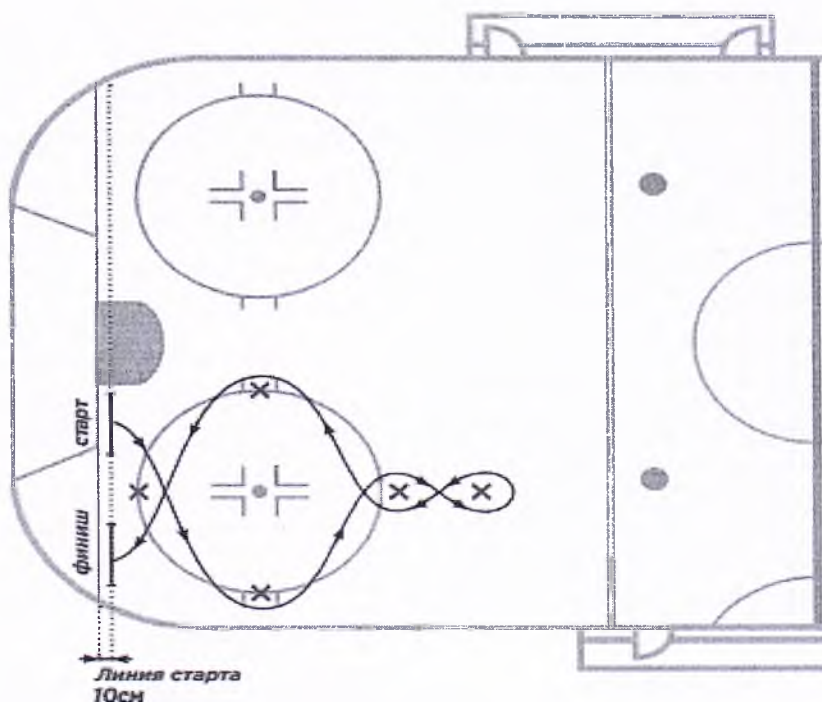
БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ 6x9 М



3. Бег на коньках спиной вперед 20м,30м. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

4. Бег на коньках слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

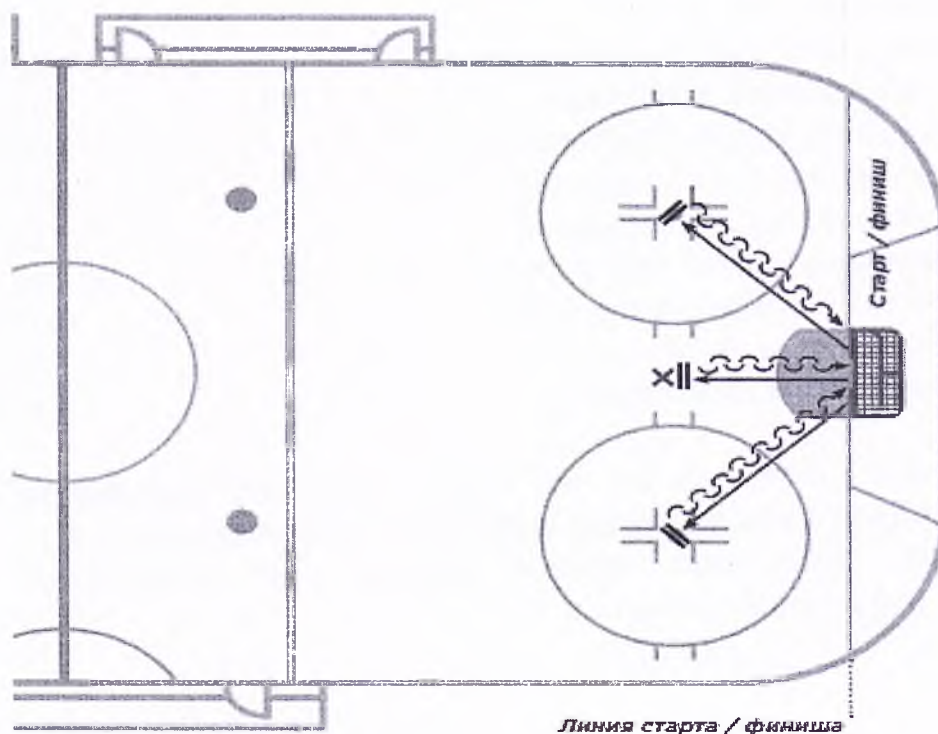
БЕГ НА КОНЬКАХ СЛАЛОМНЫЙ БЕЗ ШАЙБЫ / С ШАЙБОЙ



5. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств вратаря. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если вратарь не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

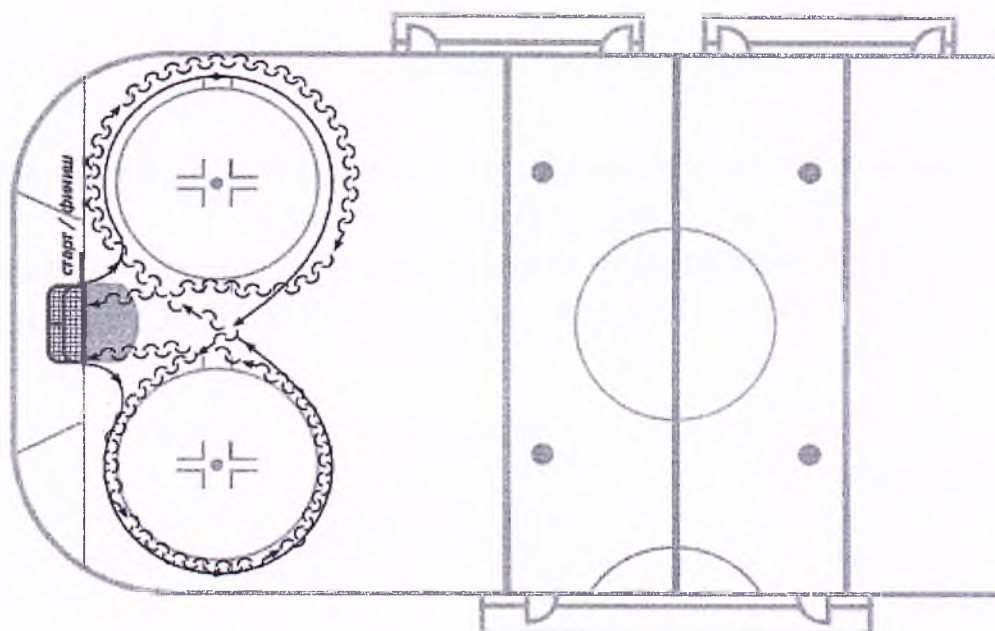
БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ В СТОЙКЕ ВРАТАРЯ



7. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

8. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. При выполнении теста вратарь стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

БЕГ НА КОНЬКАХ ПО МАЛОЙ ВОСЬМЕРКЕ ЛИЦОМ И СПИНОЙ ВПЕРЕД В СТОЙКЕ ВРАТАРЯ



9. **Бег на коньках челночный 5x54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ 5x54 М

