Рассмотрено
На заседании тренерского совета
ОГАНОУ «Академия спорта»
Протокол от « 31 » августа 2021 г.
№ 12

Утверждено
приказом директора ОГАНОУ
«Академия спорта»
от 31 августа 2021 г. №104
.

Положение о системе контроля и зачетных требованиях занимающихся, реализующих программу спортивной подготовки по видам спорта в ОГАНОУ «Академия спорта»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о системе контроля и зачетных требованиях занимающихся, реализующих программу спортивной подготовки по видам спорта футбол, бокс, самбо (далее – Положение) разработано в целях оценки качества реализации программы спортивной подготовки, физического состояния занимающихся и внесения корректив в планы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Система контроля и зачетные требования включают в себя:

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста, гендерных особенностей, влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта:

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода занимающегося, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных нормативов для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам организации медико-биологического обеспечения.

1.3. Положение регламентирует механизм приема зачетных требований занимающихся ОГАНОУ «Академия спорта», их анализ и учет в тренировочном процессе.

1.4. Зачетные требования и график сдачи контрольно-переводных нормативов, рассматривается на тренерском совете и утверждается приказом директора.

2. Зачетные требования и контрольно-переводные нормативы

2.1. Выполнение зачетных требований являются обязательными для всех занимающихся, реализующих программы спортивной подготовки.

2.2. Зачетные требования включают в себя:

- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке по годам и этапам спортивной подготовки;
- выполнение разрядных требований ЕВСК;
- результаты участия в соревнованиях.

2.3. Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений (прилагается), выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность.

2.4. Контрольно-переводные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности занимающихся и являются основанием для их перевода на следующий этап спортивной подготовки.

2.5. Контрольно-переводные нормативы конкретизированы по годам на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста, гендерных особенностей, влиянием физических и антропометрических данных на результативность и являются обязательными при переводе на следующий год спортивной подготовки внутри каждого этапа.

2.6. Выполнение разрядных требований определяется содержанием норм, требований ЕВСК, а также условий их выполнения, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, включенных в всероссийский реестр по видам спорта.

2.7. Результаты участия в соревнованиях определяются программой спортивной подготовки по видам спорта.

3. Организация и проведение контроля

3.1. Контроль подготовки занимающихся предусматривает выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специально-физической подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК и результаты участия в соревнованиях.

3.2. Для оценки уровня освоения программ спортивной подготовки проводятся текущий, ежегодный и промежуточный контроль.

3.3. Текущий контроль осуществляется тренером постоянно в процессе тренировочных занятий с целью оценки физического состояния занимающихся и их подготовки к сдаче контрольно-переводных нормативов.

3.4. Ежегодный контроль осуществляется комиссией ежегодно внутри этапа спортивной подготовки.

3.5. Промежуточный контроль осуществляется комиссией после каждого этапа спортивной подготовки и служит основанием для перевода на следующий этап.

3.6. Для проведения ежегодного и промежуточного контроля создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии

могут входить: директор, заместители директора, старшие инструкторы-методисты, инструкторы-методисты, старшие тренеры, тренеры, инструкторы по спорту.

3.7. При выполнении занимающимися контрольно-переводных нормативов устанавливаются оценки «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка).

3.8. Итоги промежуточной аттестации занимающихся отражаются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

3.9. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта футбол, бокс, самбо к прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, но может остаться на том же этапе спортивной подготовки.

3.10. Результаты аттестации анализируются комиссией и доводятся до всех тренеров на тренерском совете.

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Нормативы общей физической и специальной физической, технической подготовки и для зачисления и перевода в группы на этапе спортивной специализации

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши
для спортивной дисциплины: «футбол»			
			не более
1	Бег 15 м с высокого старта	с	2,8
2	Бег 15 м с хода	с	2,4
3	Бег 30 м с высокого старта	с	4,9
4	Бег 30 м с хода	с	4,6
			не менее
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	190
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махами обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	620
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	20
8	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	12
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	6

10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	количество раз	1
			не более
11	Бег с мячом 30 м	с	6,0
12	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	с	11,5
			не менее
13	Жонглирование мяча	количество раз	15
14	Игра в футбол	Средний балл	Экспертная оценка
15	Теоретическая подготовка	Средний балл	Тестирование
	Для вратарей (техническая подготовка)		
16	Удар по мячу на дальность	м	30
17	Бросок мяча на дальность	м	20
18	Оценка уровня игр.мышлени		Игра в футбол

Нормативы общей физической и специальной физической, технической подготовки и для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши
для спортивной дисциплины: «футбол»			
			не более
1	Бег 15 м с высокого старта	с	2,4
2	Бег 15 м с хода	с	2,0
3	Бег 30 м с высокого старта	с	4,2
4	Бег 30 м с хода	с	4,0
			не менее
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	230
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махами обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	710
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	35
8	И.П.- руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	20

9	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	12
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	количество раз	1
			не более
11	Бег с мячом 30 м	с	4,3
12	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	с	8,5
			не менее
13	Жонглирование мяча	количество раз	50
14	Игра в футбол	Средний балл	Экспертная оценка
15	Теоретическая подготовка	Средний балл	Тестирование
	Для вратарей (техническая подготовка)		
16	Удар по мячу на дальность	м	38
17	Бросок мяча на дальность	м	26
18	Оценка уровня игрового мышления		Игра в футбол

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "бокс"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			

3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,3
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14,30
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25,30
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 29
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более 27,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "бокс"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 4
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,40
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 6,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23,30
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12,00
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,1
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22,00
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более 25,0
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 303
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук

Сила	в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	