

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Управление физической культуры, спорта и молодежной политики
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7» (МОУ ДО «ДЮСШ № 7»)
185002, г. Петрозаводск, ул. Парковая, д. 33а, тел. 76-44-29

П Р И К А З

18.05.2016 г.

№ 84

Об утверждении
контрольно-переводных нормативов

На основании Положения «О приёме, переводе, выпуске и восстановлении обучающихся на обучение по дополнительным общеобразовательным программам» и других локальных документов МОУ ДО «ДЮСШ № 7».

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить контрольно-переводные нормативы для учащихся МОУ ДО «ДЮСШ № 7» по всем возрастным категориям (Приложение № 1)
2. Ответственность за соблюдение данного направления работы возложить на заместителя директора по УВР Григорьеву А.И.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МОУ ДО «ДЮСШ № 7»

А.Г. Смирнов



**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МОУ ДО «ДЮСШ № 7» ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ.**

1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП: 2007, 2008 и 2009 год рождения.

- Контрольно-переводные нормативы:

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Примечание
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	
Скоростные	Бег 15 метров (сек)	с высокого старта
Координационные	Бег 15 метров с обеганием стоек (сек)	5 конусов, расстояние коридора 3 метра, стойки обегает по внешней стороне
Технические нормативы	Удар по мячу ногой на точность (количество раз)	расстояние от ворот 10 метров, 3 мяча.
	Бег 15 метров с мячом и обводкой стоек (сек)	7 конусов, расстояние между конусами 2 метра

2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ: 2005 и 2006 год рождения.

- Контрольно-переводные нормативы для начальной подготовки 1 года обучения:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30 м (сек)	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,2 и выше	10,8- 10,3 и выше	9,9 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	100 и ниже	11,5- 13,5	155 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1 и ниже	3-5	9 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	2-3	4 и выше
	Жонглирование мяча (кол-во раз)	6	8	10
	Бег 30 м с			

Технические нормативы	ведением мяча (сек)	10,0	8,2	6,3
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		

- Контрольно-переводные нормативы для начальной подготовки 2 года обучения:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30 м (сек)	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4 и выше	10,0- 9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	110	125-145	165
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	1	3-5	7,5
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	2-3	4 и выше
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	8	10	12
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	10,0	8,1	6,1
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		

2.УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП: 1998-2004 год рождения.

- Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 1 года обучения:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30 м (сек)	6,6	6,5-5,6	5,1
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	9,5- 9,0	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	140-160	185
Выносливость	УО-УО	15/2	15/6	16/2
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	4-6	8,5
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	3-4	5
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	20	22	24
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,3	6,2	6,0
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		

- Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 2 года обучения:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30м(с)	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9
	Челночный бег			

Координационные	3x1 Ом (с)	9,7 и выше	9,0- 8,6	8,3 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	145	165-180	200
Выносливость	УО-УО	15/2	15/6	16/2
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2 и ниже	6-8	10 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	1	4-6	7
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	22	24	28
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,2	6,1	6,0
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		

- Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 3 года обучения:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30 м (сек)	5,8	5,5-5,1	4,7
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек)	9,0	8,7- 8,3	8,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	180- 195	210
Выносливость	УО-УО	16/2	16/6	17/2
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	3	7-9	11
	Подтягивание на			

Силовые	высокой перекладине из вися	2	6-7	9
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	30	32	34
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,3	6,2	6,1
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		

- Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 4 года обучения:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30 м (сек)	5,5	5,3-4,9	4,5
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек)	8,6	8,4- 8,0	7,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	175	190- 205	220
Выносливость	УО-УО	16/2	16/6	17/2
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	4	8-10	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися	3	7-8	10
	Жонглирование мяча (кол-во раз)	36	38	40
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,2	6,1	6,0

Технические
нормативы

Удар по мячу
ногой на точность
(число попаданий)

Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

- Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 5 года обучения:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Нижний Оценка 3	Средний Оценка 4	Высокий Оценка 5
Скоростные	Бег на 30 м (сек)	5,2 и выше	5,1-4,9	4,4 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2 и выше	8,0- 7,6	7,3 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	195-210	230 и выше
Выносливость	УО-УО	17/2	17/6	18/2
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	5 и ниже	9-12	15
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4 и ниже	8-9	11 и выше
Технические нормативы	Жонглирование мяча (кол-во раз)	42	44	46
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6Д	5,9	5,8
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет с расстояния 11 метров). Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Для юношей 16-18 лет мяч посылается в половину ворот и он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. за воротами. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. <u>Учитывается сумма попаданий.</u>		