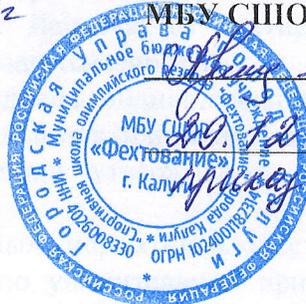


Согласовано:  
Решение тренерского совета  
Протокол № 04 от 28.12.2018

Утверждаю:  
Директор  
МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги  
Е.В. Милехина



20 18

№ 04 от 29.12.18

## ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ПРИЕМНЫХ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ (ТЕСТОВ)

- 1.9. Цель сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП:
- определение уровня освоения приемов по виду спорта фехтование после каждого этапа подготовки для перехода на следующий этап;
  - определение уровня физической подготовленности;
  - зачисление и исключение в группу ЧП, ТГ, СЛМ;
  - допуск к занятию фехтованием;
  - определение физической подготовленности для зачисления в группы спортивно-оздоровительных (СО) детей;
- 1.10. Задачи:
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов и занимающихся;
  - развитие физических качеств;
  - возможность самонаблюдения, самоопределения, развития и реализации возможностей;
  - принятие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - определение этапа подготовки спортсмена и занятия пометками;
  - выполнение нормативов по физической культуре и спорту.
2. Организация и руководство проведением приемных и контрольно-переводных нормативов (тестов):
- 2.1. Общее руководство организацией и проведением контрольных нормативов (тестов) осуществляется учреждением МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги.

## 1. Введение

1.1. Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Фехтование» города Калуги (МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги) (далее – Учреждение) ежегодно организует прием контрольных нормативов (тестов) по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) у занимающихся и поступающих в учреждение. Для вновь поступающих организуются тесты по ОФП.

1.2. Настоящее положение разработано в целях определения динамики спортивного совершенствования и состояния подготовленности поступающих и спортсменов, проходящих программу спортивной подготовки.

1.3. Для занимающихся в группах спортивно-оздоровительных (СОГ), требования к индивидуальному отбору отсутствуют. Допускается тестирование занимающихся для определения уровня и роста физической подготовленности.

1.4. Для организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих, в учреждении распорядительным актом создаются приемная и апелляционная комиссии.

1.5. Ежегодно приказом по учреждению утверждаются сроки проведения приема контрольных нормативов (тестов).

1.6. Явка на прохождение контрольных нормативов (тестов) обязательна для всех спортсменов. Для лиц, не явившихся по уважительной причине, сдача назначается на другое время. В случае неудачной сдачи тестов, спортсмен имеет право на повторное испытание, но не более одного раза. На следующий этап переходят только спортсмены, успешно прошедшие и выполнившие требования контрольных нормативов (тестов) соответствующего этапа.

1.7. Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточных испытаний предшествующего данному этапу периода подготовки.

1.8. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП и СФП у спортсменов и занимающихся принимаются в несколько этапов.

**1 этап: декабрь.** Прием контрольных нормативов (тестов) для переходящих на следующий этап подготовки проводится в декабре. По результатам сдачи контрольных нормативов **спортсмен** имеет право быть зачисленным в группы любого этапа (учитывается состояние здоровья, результаты индивидуального отбора, желание родителей и поступающего). Для вновь поступающих сроки продляются до **января** включительно.

**2 этап: май.** На данном этапе спортсмен проходит **текущий** контроль для определения эффективности усвоения материала и своевременным исправлением ошибок.

1.9. Цель сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП:

- определение уровня освоения программ по виду спорта фехтование после каждого этапа подготовки для перевода на следующий этап;
- определение уровня физической подготовленности;
- зачисление и перевод в группы НП, ТГ, ССМ;
- популяризация фехтования;
- требований физической подготовленности для занимающихся групп спортивно-оздоровительных (СОГ) не предъявляется.

1.10. Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов и занимающихся;
- развитие физических качеств;
- возможность самовыражения, самоопределения, развития и реализации возможностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- определение этапа подготовленности спортсмена и занимающегося;
- выполнение нормативов по физической культуре и спорту.

## 2. Организация и руководство проведением приемных и контрольно-переводных нормативов (тестов).

2.1. Общее руководство организацией и проведением контрольных нормативов (тестов) осуществляется учреждением МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги.

2.2. Непосредственное проведение возлагается на приемную комиссию учреждения.

2.3. Испытания проводятся согласно действующему законодательству: Закону Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта фехтование»; Порядку приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Калужской областью или муниципальными образованиями Калужской области и осуществляющие спортивную подготовку; уставу учреждения; рабочих программ учреждения.

### **3. Зачисление и перевод в группы следующего года прохождения программы**

3.1. Зачисление и перевод на любой этап спортивной подготовки происходит при положительной сдаче контрольных нормативов по ОФП, СФП и оформлении приказа на зачисление и перевод, подписанный директором МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги.

3.2. Положительной сдачей контрольных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку, считать выполнение не менее 80 % от представленных контрольных упражнений, а для спортивно-оздоровительного этапа требования не предъявляются.

3.3. Спортсмены, не сдавшие контрольные нормативы и не зачисленные в группу на следующий этап подготовки, решением приемной комиссии организации могут быть оставлены на повторный год прохождения программы или переведены в группу на спортивно-оздоровительный этап.

### **4.Сроки и место проведения приемных и контрольно-переводных нормативов (тестов)**

4.1. Испытания проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки (декабрь-январь, май – ежегодно).

4.2. Сроки и место проведения экзаменов определяются графиком, составленным администрацией.

### **5. Программа проведения приемных и контрольно-переводных нормативов (тестов)**

5.1. Перед тестированием спортсменов, проводится разминка. Это предупредит возможные травмы (растяжения мышц, излишняя усталость) вследствие неразогретости мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

5.2. В разминку включаются упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

5.3. Тестирование проводится, используя «Методические указания по организации тестирования» (см. программу спортивной подготовки по виду спорта фехтование в МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги).

5.4. После каждого приема нормативов по ОФП, СФП комиссией заполняется протокол контрольных нормативов по ОФП, СФП (приложение 2), который подписывается председателем комиссии, тренером.

5.5. После окончания тестирования в протоколе в столбце «Результат экзамена» ставится отметка «ЗАЧЕТ», «Не ЗАЧЕТ».

### **6. Оценка уровня подготовленности**

6.1 Оценка уровня подготовленности спортсмена, должна соответствовать возрасту и нормативным требованиям программы подготовки.

6.2. Объективность оценки не должна вызывать сомнений в справедливости.

6.3. На основании протоколов контрольных нормативов (тестов), решения приемной комиссии сделать перевод и зачисление спортсменов и занимающихся в группы следующего года или этапа освоения программы подготовки.

Приложение:

- 1) Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этап начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства.
- 2) Бланки протоколов контрольных экзаменов по ОФП и СФП.

РАЗРАБОТАЛ: инструктор-методист Кравченко В.В.

## Нормативы ОФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		мальчики	девочки
1	Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
3	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
4	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин.)	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
6	Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)

## Нормативы ОФП для зачисления в группы на тренировочном этапе

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
		Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
2	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
3	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
		Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
		Челночный бег 4х14 м (не более 16 с)	Челночный бег 4х14 м (не более 16,4 с)
5	Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
6	Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 7 с)
		И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
		И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
7	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (см. Программу СП)	

## Нормативы ОФП для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Скорость	Бег 14 м (не более 3,6 с)	Бег 14 м (не более 3,8 с)
2	Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м

3	Сила	(не менее 15 раз)	(не менее 14 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
4	Скоростно-силовые	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
		Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
		Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
		Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)
5	Координация	Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с)
		Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (см. Программу СП)	

**Нормативы ОФП для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Скорость	Бег 14 м (не более 3,4 с)	Бег 14 м (не более 3,6 с)
2	Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
3	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 20 раз)
		Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела)
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
		Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
		Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 38 раз)
		Челночный бег 4x14 м (не более 14 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,4 с)
5	Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,6 с)
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (см. Программу СП)	

ПРОТОКОЛ

Сдачи контрольных нормативов (тестов) для спортсменов МБУ СШОР «Фехтование» г. Калуги (этап начальной подготовки) по ОФП

Тренер:

Группа:

Отделение:

№	Ф.И.	Год рождения	Бег 14 м (мал. 4,6с; дев. 4,8с)	Прыжок в длину с места мал. 1,3/ дев. 1,2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. мал. 10/дев 7	Непрерывный бег в свободном темпе Не менее 7 мин	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Челночный бег 2 x 7м (мал. не более 7,6 дев. не более 9,8 с)	Результат ЗАЧЕТ/ НЕ ЗАЧЕТ
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									

Дата

20 г.

Председатель комиссии:

Тренер

# ПРОТОКОЛ

Сдачи контрольных нормативов (тестов) для спортсменов МБУ СШОР «Фехтование» г. Калуги для спортсменов тренировочного этапа по ОФП

Тренер: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Отделение: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. спортсмена	Год рождения	Бег 14 м (юн 3,8с; дев. 4,0с)	Бег 60м юн 10,8с/дев 11,2с	Подтягивание из виса на перекладине: юн. на высокой, дев. - низкой юн. 4/дев 11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн. 16 раз; дев. 12 раз)	Прыжок в длину с места мал 1,5м/дев 1,45м	Подъем туловища лежа на спине на 30 с (юн. 20 раз; дев. 18 раз)	Челночный бег 4х14 м (мал. не более 16с/дев. не более 16,4с)	Бег челночный в теч. 1 мин. на отрезке 14м юн 14раз дев 13раз	Челночный бег 2х 7м (юн. не более 5,4 сек. не более 7 с)	И.П.-упор сидя, спиной в направлении движения Бег 14 м (мал. 5,6, дев. 5,8)	И.П.-упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (мал. 5,6, дев. 5,8)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола не менее 3 раз)	Результат ЗЧЕТ/ НЕ ЗЧЕТ	
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																

*Примечание:* Результаты, показанные спортсменами, но не вошедшие в разряд нормативных требований, обвести кружком.

Дата \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

# ПРОТОКОЛ

Сдачи контрольных нормативов (тестов) для спортсменов МБУ СШОР «Фехтование» г.Калуги, для спортсменов этапа ССМ по ОФП

Тренер: \_\_\_\_\_, Группа: \_\_\_\_\_, Отделение: Шпага

№	Ф.И. спортсмена	Год рождения	Бег челночный в теч. 1мин. на отрезке 14м тон 15раз лев 14раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (тон 20 раз: лев. 15 раз)	Кистевая динамометрия (тон. не менее 50% от веса тела, лев. не менее 30% от веса тела)	Прыжок в длину с места тон. 2,2 м/лев. 2,0 м	Прыжок в длину с места (тон. не менее 680 см, лев. не менее 540 см)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (тон. 40 раз, лев. 35 раз)	Челночный бег 4x14 м (тон. не более 14,4с/ лев. не более 15,6с)	Челночный бег 2x 7м (тон. не более 5,2 с, лев. не более 6,8 с)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола не менее 3 раз)	Результат ЗАЧЕТ/ НЕ ЗАЧЕТ
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

Примечание: Результаты, показанные спортсменами, но не вошедшие в разряд нормативных требований, обвести кружком.

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Председатель комиссии: \_\_\_\_\_ Тренер- \_\_\_\_\_

### **Бег 14 м, бег 60 м:**

Бег на 14 м, 60 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

### **Непрерывный бег в свободном темпе:**

Бег в свободном темпе проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной поверхности (тест) из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге составляет 15-25 человек.

### **Челночный бег 2 x 7м, 4x14 м, челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14м:**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Тестируемые стартуют по два человека.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:**

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Тройной прыжок в длину с места:**

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:**

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.

### **Подъем туловища лежа на спине:**

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

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

### **Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу:**

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

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине:**

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине:**

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.

### **Кистевая динамометрия – измерение силы мышц-сгибателей пальцев:**

Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручную динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных.