

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Краснодарский край  
Управление по образованию и науке администрации муниципального образования  
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8» г. Сочи

Принято:  
решением педагогического  
совета ДЮСШ № 8  
протокол № 02  
«26» августа 2021 г.



Утверждаю

Директор МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи  
С.А. Резниченко

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ПРИЕМЕ КОМПЛЕКСА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЮ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

В МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи

## **1. Введение**

МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8» г. Сочи проводит промежуточную и итоговую аттестацию посредством приема зачетов по общефизической подготовке у воспитанников по всем видам спорта, культивируемым в МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи, начиная с базового уровня и по специальной физической подготовке только в группах углубленного уровня.

Зачет по ОФП у воспитанников МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи принимается в несколько этапов.

1 этап: декабрь (сдача комплекса контрольных упражнений для зачисления на следующий год и следующий уровень подготовки). По результатам сдачи комплекса контрольных упражнений воспитанник имеет право быть зачисленным в группу (учитывается состояние здоровья, желание родителей и воспитанника).

2 этап: апрель – май (комплекс контрольных упражнений для промежуточной аттестации) для групп базового и углубленного уровней подготовки.

## **2. Цель сдачи комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП**

Определение уровня физической подготовленности воспитанников, состояние их здоровья, оценка функциональных возможностей организма, зачисление и перевод в группы базового и углубленного уровней обучения.

## **3. Задачи**

- сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие физических качеств;
- возможность выбора воспитанником спортивной направленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- определение этапа подготовленности воспитанника.
- выполнение комплекса контрольных упражнений по физической культуре и спорту типовых образовательных программ;

## **4. Зачисление и перевод**

Зачисление на базовый уровень и перевод воспитанника на следующий год и уровень подготовки происходит при положительной сдаче всего комплекса контрольных упражнений по ОФП для всех групп и СФП для групп углубленного уровня и оформлении приказа на зачисление и переводе, подписанного директором МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи.

В случае, если воспитанник не сдал комплекс контрольных упражнений в мае, ему предоставляется возможность сдать их повторно в сентябре.

## **5. Приемная комиссия**

Прием комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП у воспитанников спортивных объединений принимается приемной комиссией (ПК) МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи.

Возглавляет приемную комиссию (председатель) заместитель директора по СМР, назначенный и утвержденный на эту должность директором образовательного учреждения.

Экспертами приемной комиссии являются опытные педагоги МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи по видам спорта. Они выбираются на эту должность председателем приемной комиссии, который согласует состав ПК с руководителем. Руководитель МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи издает приказ о создании ПК по организации приема комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП.

## **6. Компетенция приемной комиссии**

Приемная комиссия (ПК) осуществляет свою деятельность в период приема зачетов по ОФП и СФП у воспитанников МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи. Действия ПК напрямую связаны с реализацией целей и задач МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи. ПК принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений по ОФП и СФП воспитанниками школы. Оценка приемной комиссии является неизбежной для всех членов спортивной школы (тренеры-преподаватели). Зачеты, принимаемые у воспитанников МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи приемной комиссией оформляются протоколами.

## **7. Место приема зачетов по ОФП и СФП.**

Определяется исходя из погодных условий:

1. Стадион МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи.
2. Специализированные залы по видам спорта.

## **8. Комплекс контрольных упражнений по видам спорта:**

### **I. Бокс**

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:*

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Подтягивание на перекладине

- Поднос ног к перекладине. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов или (на выбор тренера по уровню физической подготовки и пола учащихся группы) сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Жим штанги лежа

- Отжимание в упоре лежа

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Толчок ядра 4 кг сильнейшей и слабейшей рукой выполняется с одного шага до длины старта, не выходя за нее.



# 1. Бокс

## а. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 17 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (вес определяется по формуле: собственный вес – 9-18%) кг
Силовая выносливость	Отжимание в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 183 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5,89 м, слабой рукой не менее 4,76 м)

## б. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 39 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (вес определяется по формуле: собственный вес – 5-13%) кг
Силовая выносливость	Отжимание в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабой рукой не менее 5 м)
	Количество ударов по мешку за 8 с (не менее 26)
	Количество ударов по мешку за 3 мин. (не менее 244)

## II. Дзюдо

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа



**III. Самбо**  
**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**  
**для зачисления в группы на базовый уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности  
на углубленном уровне**

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 на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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)
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 на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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)
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 на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



#### IV. Рукопашный бой

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на базовый уровень**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на углубленном уровне**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения</b>
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)
Выносливость	Непрерывный бег 12 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа



## V. Армейский рукопашный бой

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленном уровне

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)
Выносливость	Непрерывный бег 12 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

## VI. Всестилевое каратэ

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленном уровне

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,6 с)	Бег на 30м (не более 5,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10,4 мин)	Бег 1000м (не более 14 мин)
	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 18,1 мин)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа