

Согласовано:
Тренерским советом
Протокол № 5
« 01 » 12 2020г.

Утверждаю:
Директор МБУ «СПОР №2»
А.А. Селивёрстов.
Приказ № 2 от « 01 » 12 2020г.



ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПРИОСТАНОВЛЕНИЯ И ПРЕКРАЩЕНИЯ
ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ МБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА №2» И СПОРТСМЕНАМИ И (ИЛИ) РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ
ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ,
О ПОРЯДКЕ И ОСНОВАНИИ ПЕРЕВОДА, ОТЧИСЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ
СПОРТСМЕНОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»

1. Общие положения

1.1. Положение разработано в соответствии с Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ, Письмо Минспорта РФ. от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, от 12 мая 2014 г., программ спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок возникновения, приостановления и прекращения отношений между МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» и спортсменами и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов, о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления спортсменов МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

2. Возникновение отношений

2.1. Основанием возникновения отношений является приказ директора о зачислении несовершеннолетних спортсменов в спортивную школу.

2.2. В случаях, когда несовершеннолетние спортсмены зачисляются на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта, при наличии письменного заявления родителя (законного представителя) о приеме на зачисление, и изданного в установленном порядке приказа директора о его зачислении в спортивную школу.

2.3. Права и обязанности спортсмена и его родителя (законного представителя), предусмотренные локальными нормативными актами спортивной школы возникают с даты зачисления спортсмена.

2.4. При приеме в спортивную школу, директор обязан ознакомить родителей (законных представителей) спортсмена с Уставом спортивной школы, с программами спортивной подготовки по видам спорта, с правилами внутреннего распорядка спортсменов Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №2», с положением о режиме занятий спортсменов Муниципального бюджетного учреждения

«Спортивная школа олимпийского резерва №2» и другими локальными нормативными актами спортивной школы.

3. Приостановление отношений

3.1. Отношения приостанавливаются по следующим причинам:

- в случае болезни спортсмена (по медицинским показаниям);
- в случае отъезда по заявлению родителей (законных представителей);
- в случае невозможности присутствия спортсмена на тренировочных занятиях по уважительной причине (снижение мотивации и др.).

3.2. Отношения считаются приостановленными только в случае предупреждения о не явке директора спортивной школы, тренера заранее. По истечении времени отсутствия спортсмена на занятиях в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» по уважительной причине, предоставлении услуги возобновляется.

4. Прекращение отношений

4.1. Отношения прекращаются в связи с отчислением спортсмена из спортивной школы по следующим причинам:

- в связи с освоением программ спортивной подготовки (завершение спортивной деятельности.);
- при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья спортсмена, препятствующего прохождению освоения программ спортивной подготовки по видам спорта;
- досрочно по инициативе спортсмена или родителей (законных представителей) в случае перевода спортсмена в другую спортивную организацию, по обстоятельствам, не зависящим от воли спортсмена или родителей (законных представителей);
- по инициативе спортивной школы в случае применения к спортсмену отчисления как меры дисциплинарного взыскания, а также в случае установления нарушения порядка приёма в спортивную школу, повлекшего по вине спортсмена его незаконное зачисление;
- смена места жительства спортсмена (переезд на постоянное место жительства, в другой город)
- в связи с обучением спортсмена в другом городе.

4.2. Основанием для прекращения отношений является приказ директора спортивной школы об отчислении спортсмена.

4.3. Основанием для издания приказа об отчислении по инициативе родителей является личное заявление родителя (законного представителя).

4.4. Досрочное прекращение отношений по инициативе родителей (законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена не влечёт для него каких-либо дополнительных обязательств перед спортивной школой.

4.5. Права и обязанности спортсмена, предусмотренные локальными нормативными актами спортивной школы, прекращаются со дня его отчисления из МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

5. Перевод на следующий этап подготовки

5.1. Перевод спортсмена на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивного мастерства:

- выступление на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
- повышение спортивного разряда в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификацией от 20.02.2017г. №108;

-успешная сдача контрольно-переводных экзаменов, проводимых в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

5.2.Порядок и сроки проведения контрольно-переводных экзаменов утверждаются приказом директора спортивной школы за неделю до их проведения.

5.3.Спортсмен, успешно сдавший контрольно-переводные экзамены по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и выступавший на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, приказом директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» переводится на следующий этап спортивной подготовки.

5.4.Спортсмен, не сдавший контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и не принимавший или не достаточно принявший участие в соревновательной деятельности, не может быть переведен на следующий этап спортивной подготовки. По решению директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» он может быть зачислен в резервный состав, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

5.5.Спортсмен, не сдавший контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, но выступавший на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. По решению директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки, или продолжить спортивную подготовку повторно на этом же этапе, но не более одного раза на данном этапе.

5.6.Спортсмен, сдавший контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и не принимавший или не достаточно принявший участие в соревновательной деятельности, не может быть переведен на следующий этап спортивной подготовки. По решению директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» он может быть зачислен в резервный состав, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

5.7.Перевод спортсмена на следующий этап спортивной подготовки утверждаются приказом директора спортивной школы.

6. Перевод в другую спортивную организацию

6.1.Перевод спортсмена на этапе Т(СС) и ССМ, либо спортсмена прозанимавшегося в спортивной школе не менее 3-х лет, имеющих юношеский или спортивный разряд по виду спорта в другую спортивную организацию производится администрацией МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

6.2.Для рассмотрения вопроса о переходе в другую спортивную организацию спортсмена (родитель, законный представитель от имени спортсмена) представляет:

- личное заявление о переводе на имя директора спортивной школы, где указывается, спортивная организация, в которой состоит спортсмен в настоящее время, спортивная организация, в которую спортсмен переходит, мотивы перехода спортсмена, а так же:
- копию заявления спортсмена или родителя (законного представителя в спортивную организацию, в которую он переводится);
- копию приказа или выписку из приказа, о зачислении спортсмена в другую спортивную организацию.

6.3.Администрация МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» оставляет за собой право запрашивать в образовательные учреждения и спортивные организации, необходимые документы для решения вопроса о переводе спортсмена, а в случае не предоставления запрашиваемых документов в двухнедельный срок со дня подачи заявления о переводе, принимать решения на основании имеющихся документов по собственному усмотрению.

6.4.Администрация МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» информирует о своём решении путём непосредственного вручения копии приказа, о переводе спортсмена в другую спортивную организацию или документ о не согласии перевода спортсмена в другую спортивную организацию.

6.5.В случае нарушения требований (предоставления документов, порядка и регламента деятельности по переводу спортсмена) спортивная школа вправе обратиться в вышестоящий орган (федерацию по виду спорта).

6.6.Приказ о переводе спортсмена в другую спортивную организацию подписывается директором спортивной школы.

7. Перевод из другой спортивной организации в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

7.1.Перевод спортсмена из одной спортивной организации в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» осуществляется при наличии заявления родителей (законных представителей) спортсмена, заполнения анкеты (личные данные).

7.2.В заявлении в спортивную школу указываются следующие сведения:

- фамилия, имя, отчество законных представителей;
- адрес места регистрации и (или) фактического места жительства законных представителей поступающего;
- фамилия, имя, отчество спортсмена;
- дата рождения спортсмена;
- группа, тренер.

В анкете (личные данные) указываются следующие сведения:

- отделение, тренер;
- фамилия, имя, отчество спортсмена;
- дата рождения спортсмена;
- домашний адрес, телефон спортсмена;
- место учёбы, класс спортсмена;
- номер свидетельства о рождении, (паспорт) спортсмена;
- номер медицинского полиса и организация;
- фамилия, имя, отчество законных представителей спортсмена;
- номера телефонов законных представителей спортсмена;
- место работы законных представителей спортсмена.

В заявлении фиксируются факт ознакомления законных представителей с Уставом МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» и её локальными нормативными актами, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора и обработку персональных данных, размещение информации на сайте L-sport.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении (паспорт) спортсмена;
- медицинское заключение (справка) о допуске к занятиям по виду спорта;
- фотографии спортсмена в количестве и формате, установленном спортивной школой.

Заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы.

7.3. Спортсмен обязан предоставить характеристику из другой спортивной организации, паспорт по виду спорта, зачётную квалификационную книжку по виду спорта, приказ о присвоении спортивного разряда по виду спорта.

7.4. Перевод спортсмена из одной спортивной организации в «Спортивная школа олимпийского резерва №2» осуществляется при наличии выполнения контрольных нормативов в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта по ОФП/СФП.

7.5. Перевод спортсмена из одной спортивной организации в «Спортивная школа олимпийского резерва №2» осуществляется на основании приказа директора спортивной школы в резервный состав на соответствующий этап спортивной подготовки.

8. Переход спортсмена от тренера к другому тренеру

8.1. В случае перехода спортсмена от тренера к другому тренеру спортсмен обязан:

- не менее чем за один месяц, предупредить тренера;
- информировать администрацию «Спортивная школа олимпийского резерва №2» в письменной форме о своём решении;

8.2. Первый тренер спортсмена в случае работы со спортсменом не менее 2-х лет, имеет право указываться в протоколах соревнований в качестве второго тренера не более 2-х лет.

9. Восстановление отношений

9.1. Восстановление спортсмена в спортивной школе, если он досрочно прекратил освоение программ спортивной подготовки по видам спорта, по своей инициативе и (или) инициативе родителей (законных представителей), проводится в соответствии с Правилами приема спортсмена в спортивную школу.

9.2. Лица, отчисленные ранее из спортивной школы и не завершившие освоение программ спортивной подготовки по видам спорта, имеют право на восстановление, независимо от продолжительности перерыва, причины отчисления, по результатам сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

9.3. Право на восстановление в спортивную школу имеют лица, не достигшие возраста шестнадцати лет.

9.4. Восстановление лиц в число спортсменов в спортивную школу осуществляется только на свободные места.

9.5. Восстановление спортсмена производится на основании личного заявления родителей (законных представителей) на имя директора спортивной школы

9.6. Решение о восстановлении спортсмена принимает директор спортивной школы и оформляется соответствующим приказом.

9.7. Спортсмену, восстановленному в спортивной школе и успешно усвоившему, программу спортивной подготовки по видам спорта, по окончании спортивной школы выдается свидетельство установленного образца.

Согласовано:
Тренерским советом
Протокол № 5
« 01 » 12 2020г.

Утверждаю:
Директор МБУ «СПОР. №2»
Селивёрстов А.А.
Приказ № 35 от « 01 » 12 2020г.



ПО Л О Ж Е Н И Е
О ПРОМЕЖУТОЧНОЙ (ИТОГОВОЙ) АТТЕСТАЦИИ,
ПЕРЕВОД СПОРТСМЕНОВ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»

1. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим порядок проведения промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

1.2. Положение о промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ от 16 апреля 2018г. № 348), Федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо (приказ от 21 августа 2017г. № 767), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ от 12 октября 2015г. № 932), Программами спортивной подготовки по видам спорта бокс, дзюдо, самбо и Уставом МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

1.3. Изменения и дополнения в Положении рассматриваются на тренерском совете и утверждаются директором МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

2. Основные задачи

2.1. Основные задачи проведения промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2»:

- контроль над тренировочным процессом в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2»;
- повышение ответственности каждого тренера за результаты работы, степени освоения спортсменами программ спортивной подготовки;
- учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей спортсменов;
- перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

3. Форма проведения промежуточной (итоговой) аттестации, перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки

3.1.Порядок и сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации утверждаются приказом директора спортивной школы за неделю до ее проведения.

3.2.Одним из основных разделов промежуточной аттестации спортсменов являются:

- соревновательная деятельность по виду спорта групп НП, ЭСС, ЭССМ;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

3.3.Одним из основных разделов итоговой аттестации спортсменов являются:

- соревновательная деятельность по виду спорта групп НП, ЭСС, ЭССМ;
- выполнение спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

3.4.Документы, предоставляемые для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки:

- а) спортивные результаты спортсменов за календарный год.
- б) выполнение спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.
- в) выполнение спортсменами контрольно-переводных нормативов.
- г) индивидуальные планы подготовки спортсмена (ИППС) для групп ЭССМ.
- д) результаты медицинского осмотра спортсменов.

3.5.Соревновательная деятельность проводится в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. (Приложение №1).

3.6.Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменам в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификацией от 20.02.2017г. №108.

3.7.Контрольно-переводные экзамены проводятся в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта по ОФП/СФП. (Приложение №2).

3.8.Работа по индивидуальным планам подготовки спортсмена (ИППС) для групп ЭССМ проводится в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

4. Системы оценок промежуточной (итоговой) аттестации

4.1.Оценки при промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов выставляются согласно выполненным норм по общей физической и специальной физической подготовки и

приводятся в критериях учёта подготовленности спортсменов (сдал/не сдал).

4.2. Критерии учёта подготовленности спортсменов:

-НП, ЭСС, ЭССМ – прирост показателей по общей физической и специальной физической подготовке;

-НП бокс (10-12 лет) дзюдо (7-10 лет) самбо (10-11 лет) – выполнение не менее 60 % всех видов норм по общей физической и специальной физической подготовке;

-ЭСС бокс (13-15 лет) дзюдо (11-15 лет) самбо (12–15 лет) выполнение не менее 80 % всех видов норм по общей физической и специальной физической подготовке;

-ЭССМ (16-18 лет) дзюдо (16-18 лет) самбо (16–18 лет) – выполнение не менее 100 % всех видов норм по общей физической и специальной физической подготовке.

5. Порядок промежуточной (итоговой) аттестации

5.1. Промежуточную (итоговую) аттестацию проводит комиссия, утвержденная приказом директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2».

5.2. Промежуточная аттестация проводится один раз в год сентябрь-октябрь.

5.3. Итоговая аттестация проводится в мае.

5.4. Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации принимаются тренерским советом и утверждаются директором.

5.5. Изменения в порядок промежуточной (итоговой) аттестации могут быть внесены в течение календарного года по заявлению 3-х и более тренеров, заявление рассматривается на тренерском совете, изменения вносятся после утверждения директором спортивной школы.

6. Права спортсменов

6.1. От промежуточной (итоговой) аттестации освобождаются спортсмены:

-занявшие 1-3 места на Первенстве и Чемпионате России.

-выполнение спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

7. Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки

7.1. Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивного мастерства:

-выступление на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

-повышение спортивного разряда в соответствии с Положением о Единой всероссийской

спортивной классификацией от 20.02.2017г. №108.

-успешная сдача контрольно-переводных экзаменов проводимых в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

7.2.Порядок и сроки проведения контрольно-переводных экзаменов утверждаются приказом директора спортивной школой за неделю до их проведения.

7.3.Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные экзамены по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и выступавшие на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, приказом директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

7.4.Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и не принимавшие или не достаточно принявшие участие в соревновательной деятельности, не могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки. По решению директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» могут быть зачислены в резервный состав, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

7.5.Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, но выступавшие на соревнованиях в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. По решению директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

7.6.Спортсмены, сдавшие контрольно-переводные экзамены, по ОФП/СФП проводимые в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и не принимавшие или не достаточно принявшие участие в соревновательной деятельности, не могут быть переведены на следующий этап спортивной подготовки. По решению директора МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» могут быть зачислены в резервный состав, или продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе.

5.7.Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки утверждаются приказом директора спортивной школы.

8. Документация промежуточной (итоговой) аттестации

8.1.Результаты контрольно-переводных экзаменов оформляются протоколом. Протоколы подписываются членами комиссии, утвержденной приказом МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» и тренером. Протоколы хранятся в методической части МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2»

Соревновательная деятельность по виду спорта бокс

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

Соревновательная деятельность по виду спорта дзюдо

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства	
				женщины	мужчины
тренировочные	-	85	100	180	220
контрольные	8-12	40	40	40	45
Основные	-	40	40	40	45
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180	260	310

Соревновательная деятельность по виду спорта самбо

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствований спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	4	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-	-	1	1	2
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15	20

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки по боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,4 с)
	Бег 100м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
	Толчок ядра 4кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м)

Приложение №2

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на тренировочном этапе по боксу (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,1 с)
	Бег 100м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188см)
	Толчок ядра 4кг (сильнейшей рукой не менее 6,5м, слабейшей рукой не менее 5м)

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства по боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,0 с)
	Бег 100м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4кг (сильнейшей рукой не менее 8м, слабейшей рукой не менее 6м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение №2

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки по дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не 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)

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на тренировочном этапе по дзюдо (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30м (не более 4,8 с)
	Бег на 60м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500м (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

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства по дзюдо

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60м (не более 8,5 с)
	Бег на 100м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки по самбо

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	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 60м (не более 11,8 с)	Бег 60м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60м (не более 11,6 с)	Бег 60м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с	Подъем туловища лежа на спине за 12 с
	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
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 60м (не более 12 с)	Бег 60м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса на

	перекладине (не менее 1 раз)	низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на тренировочном этапе по самбо (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 60м (не более 10,1 с)	Бег 60м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин)	Бег 800м (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 60м (не более 9,9 с)	Бег 60м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800м (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)
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 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 60м (не более 10,3 с)	Бег 60м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800м (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	

Контрольно-переводные экзамены по общей физической и специальной физической подготовке для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства по самбо

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 60м (не более 8,7 с)	Бег 60м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800м (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 60м (не более 8,7 с)	Бег 60м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин)	Бег 800м (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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	менее 27 раз)	(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 60м (не более 8,7 с)	Бег 60м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800м (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	