

Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда  
Муниципальное бюджетное учреждение  
Спортивная школа олимпийского резерва № 19 «Олимпия» г. Волгограда  
(МБУ СШОР № 19 «Олимпия»)

---

Введено в действие с 01.03.2023 г.  
приказом директора школы  
от 01.03.2023 г. № 138



## ПОЛОЖЕНИЕ

01.03.2023 г. № 01-18-28

**о критериях спортивного отбора обучающихся  
в МБУ СШОР № 19 «Олимпия»**

### 1. Общие положения

- 1.1. Положение о критериях спортивного отбора обучающихся в МБУ СШОР № 19 «Олимпия» (далее – Положение) разработано в соответствии Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта РФ от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», действующими Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «футбол», другими нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ, Уставом МБУ СШОР № 19 «Олимпия».
- 1.2. Настоящее Положение определяет критерии, этапы спортивного отбора обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ СШОР № 19 «Олимпия» (далее – Школа), а также понятия и термины, используемые при проведении спортивного отбора.

### 2. Понятия и термины, используемые при проведении спортивного отбора

- 2.1. Для обеспечения наличия обучающихся на этапах спортивной подготовки Школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.
- 2.2. **Спортивный отбор** – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая

использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

2.2.1. *Педагогические методы* позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

2.2.2. На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

2.2.3. С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении поставленных задач.

2.2.4. *Социологические методы* позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

2.3. **Спортивная ориентация** – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

2.4. **Способности** – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы учреждения. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

2.5. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- консультации с поступающими, обучающимися, родителями / законными представителями несовершеннолетних поступающих, обучающихся по вопросам выбора вида спорта, ориентированности на систематические занятия спортом и т.п.;
- тестирование обучающихся в соответствии с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- нормативам общей физической подготовки и специальной физической подготовки, учебно-тренировочного этапа – технической подготовки (для обучающихся отделения плавания), общей физической подготовки и технической подготовки (для обучающихся отделения футбола);
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп совершенствования спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

### 3. Критерии спортивного отбора на этапах спортивной подготовки

3.1. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6 – 9 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы начальной подготовки принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются:

- данные медицинского обследования;
- антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Таблица 1

#### Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в СШОР приведены

Признаки	Массовый просмотр детей	Отбор в тренировочные группы
<i>Физическое развитие:</i>		
длина тела	+	+
весоростовой индекс	+	+
жизненная емкость легких	+	+
окружность грудной клетки	–	+
сила мышц-сгибателей кисти	+	+
длина стопы	–	+
<i>Общая физическая подготовленность:</i>		
бег на 30 м со старта	+	+
непрерывный бег 5 мин	+	+
скоростной бег на месте 10 с	+	+
челночный бег 3x10 м	+	+
прыжок в длину с места	—	+
подтягивание в висе	—	+
бросок мяча 2 кг	—	+
<i>Функциональные возможности:</i>		
темпы прироста спортивных показателей	–	+
специальная физическая подготовленность	–	+
параметры тренировочной деятельности	–	+
координационные способности	+	+

Данные массового просмотра на регистрируются. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества,

необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Консультации с поступающими, обучающимися, родителями / законными представителями поступающих, обучающихся по вопросам выбора вида спорта, ориентированности на систематические занятия спортом и т.п. помогают поступающим, обучающимся, их родителям / законным представителям определиться с выбором вида спорта, осознать выбор вида деятельности, необходимость и целесообразность занятий избранным видом спорта и т.п.

3.2. На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Отбор проводится в течение последнего года подготовки в группах начальной подготовки по следующей программе:

- оценка состояния здоровья (прохождение углубленного медицинского осмотра);
- выполнение нормативов, разработанных для каждого вида спорта на основе федеральных стандартов спортивной подготовки и изложенных в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта (**тестирование**);
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого занимающегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности обучающихся.

3.3. К физическому развитию и способностям спортсмена предъявляются специфические требования в зависимости от вида спорта.

3.3.1. Основой для прогнозирования успешности при отборе детей для занятий плаванием является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к плаванию. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Иногда эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок.

3.3.2. Требования, предъявляемые к обучающимся отделения футбола обусловлены тем, что во время игры в футбол одни технические приемы и действия сменяются другими в постоянно изменяющихся ситуациях, двигательная деятельность футболистов очень разнообразна.

Главные характеристики двигательной активности футболиста:

- 1) многосторонняя механическая деятельность на фоне эмоционального возбуждения;
- 2) высокая вариативность нервно-мышечных усилий;
- 3) непрерывная смена рабочих двигательных режимов;
- 4) высокая интенсивность усилия в решающие игровые моменты;
- 5) высокие требования, как к двигательным и вегетативным функциям организма;
- 6) комплексное проявление двигательных качеств в короткие интервалы времени.

3.3.3. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена даются контрольные задания, как правило, в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п.

Необходимо всестороннее изучение личности, а не отдельных его способностей, поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки и соревнований.

3.3.4. При спортивном отборе необходимо учитывать, что физические качества и телосложение спортсмена оказывают определенное влияние на результативность спортсмена.

*Антропометрические обследования* позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные (спортивной специализации) группы и группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Таблица 4

**Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов  
(мальчики и подростки)**

(по данным лаборатории спортивного отбора ВНИИФК)

Показатели	Оценка, уровень	Возраст, лет					
		9	10	11	12	13	14
Рост, см	5	154 и выше	160 и выше	168 и выше	177 и выше	185 и выше	188 и выше
	4	146-153	153-159	160-167	168-176	178-184	180-187
	3	138-145	146-152	152-159	159-167	170-177	172-179
	2	130-137	139-145	144-151	150-158	162-169	164-171
	1	129 и ниже	138 и ниже	143 и ниже	149 и ниже	161 и ниже	163 и ниже
Вес, кг	5	48 и выше	54 и выше	58 и выше	65 и выше	75 и выше	78 и выше
	4	41-47	46-53	50-57	56-64	64-74	69-77
	3	34-40	37-45	42-49	47-55	53-63	60-68
	2	27-33	28-36	34-41	38-46	42-52	51-59
	1	26 и ниже	27 и ниже	33 и ниже	37 и ниже	41 и ниже	50 и ниже
ЖЕЛ, см <sup>3</sup>	5	3101 и выше	3501 и выше	3801 и выше	4601 и выше	5201 и выше	5801 и выше

Сила кисти руки (сильнейшей), кг	4	2601- 3100	3001- 3500	3301- 3800	4101- 4600	4601- 5200	5201- 5800
	3	2101- 2600	2501- 3000	2801- 3300	3601- 4100	4001- 4600	4601- 5200
	2	1501- 2100	2001- 2500	2301- 2800	3101- 3600	3401- 4000	4001- 4600
	1	1500 и ниже	2000 и ниже	2300 и ниже	3100 и ниже	3400 и ниже	4000 и ниже
	5	28 и выше	35 и выше	40 и выше	46 и выше	52 и выше	55 и выше
	4	23-27	29-34	33-39	39-45	45-51	48-54
	3	18-22	23-28	26-32	32-31	38-44	41-47
	2	13-17	17-22	19-25	25-31	31-37	34-40
	1	12 и ниже	16 и ниже	18 и ниже	24 и ниже	30 и ниже	33 и ниже
	5	45,6 и выше	45,6 и выше	45,3 и выше	45,6 и выше	45,8 и выше	45,8 и выше
Длина руки, в % от длины тела	4	44.8-45,5	44,8-45.5	44,6-45,2	44,5-45,5	45,0-45,7	45,0-45,7
	3	44.0-44,7	44,0-44,7	43,9-44,5	43,4-44,4	44,2-44,9	44,2-44,9
	2	43,2-43,9	43,2-43,9	43,2-43,8	42,3-43,3	43,4-44,1	43,4-44.1
	1	43,1 и ниже	43,1 и ниже	43,1 и ниже	42,2 и ниже	43,3 и ниже	43,3 и ниже
	5	16,6 и выше	16,6 и выше	16,6 и выше	16,6 и выше	16,5 и выше	16.5 и выше
	4	15,8-16.5	15,9-16,5	15,9-16,5	15,9-16,5	15,8-16,4	15,8-16,4
	3	15,0-15.7	15,2-15,8	15,2-15,8	15,2-15,8	15,1-15,7	15,1-15,7
Длина стопы, в % от длины тела	2	14,2-14,9	14,5-15,1	14,5-15,1	14,5-15,1	14,4-15,0	14,4-15,0
	1	14,1 и ниже	14,4 и ниже	14,4 и ниже	14,4 и ниже	14,3 и ниже	14,3 и ниже

*Медико-биологические исследования* дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

3.3.5. *Педагогические контрольные испытания (тесты)* позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В приложениях 1, 2 приведены комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по годам подготовки по видам спорта «плавание», «футбол».

В приложениях 3, 4 указан необходимый уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с программой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по годам подготовки по видам спорта «плавание», «футбол».

В младших возрастных группах оценивается умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств.

Проводится оценка технической подготовленности, которая заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат).

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Оценка тактической подготовленности – это оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успехов в соревнованиях. Она предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями.

3.3.6. *Психологические обследования* позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

3.4. На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов комплектуются группы совершенствования спортивного мастерства. Отбор спортсменов осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях.

В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие критерии: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

3.5. На четвертом этапе по итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерский совет учреждения определяет контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют зачислению в состав кандидатов в спортивные сборные команды Волгоградской области.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только последние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

#### **4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки**

- 4.1. В соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки Школа устанавливает требования к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – программа) на каждом из этапов спортивной подготовки:
- 4.1.5. Выполнение требований, предъявляемых к результатам обучения по программам на каждом этапе спортивной подготовки (приложения № № 1, 2 к настоящему положению) дает основание для перевода обучающегося на следующий год / этап обучения.
- 4.1.6. Проверка выполнения требований программы проводится в рамках тестирования обучающихся во время учебно-тренировочных занятий. Контрольное тестирование проводится в каждом отделении по виду спорта дважды в год: в мае-июне (в отделениях плавания и футбола) и в октябре (в отделении футбола), декабре (в отделении плавания).

#### **5. Аналитическая работа по результатам спортивного отбора**

- 5.1. Методическая служба, педагогический совет, тренерский совет Школы ведут систематический учет, анализ и обобщение результатов учебно-тренировочной работы, а также разрабатывают предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов спортивной подготовки.

Разработчик:

Мешкова Т.А., заместитель директора МБУ СШОР № 19 «Олимпия»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»  
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Группа Упражнения	НП-1			НП-2		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», мальчики</b>							
1.1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,5	6,5	6,3	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	8	9	10	11	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+4	+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	120	125	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», мальчики</b>							
2.1.	Плавание (вольный стиль), 50 м, без учета времени	2 остановки	1 остановка	Без остановки	1 остановка	Без остановки	Без остановки, не более 1 мин 20 с
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	10,1	9,9	9,7	9,8	9,6	9,4
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	4,4
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	1	2	3	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девочки</b>							
3.1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,9	6,7	6,8	6,6	6,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	6	5	6	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	110	115	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девочки</b>							
4.1.	Плавание (вольный стиль), 50 м, без учета времени	2 остановки	1 остановка	Без остановки	1 остановка	Без остановки	Без остановки, не более 1 мин 20 с
4.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	10,6	10,4	10,2	10,3	10,1	9,9
4.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	3,2	3,4	3,5	3,7	3,9
4.1.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	1	2	3	3	4	5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе**

№ п/п	Группа Упражнения	Т(СС)-1			Т(СС)-2			Т(СС)-3			Т(СС)-4			Т(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	Удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», юноши</b>																
1.1.	Бег 1000 м (мин, с)	5,50	5,45	5,40	5,45	5,40	5,35	5,40	5,35	5,30	5,35	5,30	5,25	5,30	5,25	5,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	14	15	14	15	16	15	16	17	16	17	18	17	18	19
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+4	+5	+6	+5	+6	+7	+5	+6	+7
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,1	8,9	9,1	8,9	8,7	8,9	8,7	8,5	8,7	8,5	8,3	8,5	8,3	8,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	150	140	145	150	140	145	150	145	150	155	145	150	155
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», юноши</b>																
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4	4,2	4,4	4,2	4,4	4,6	4,4	4,6	4,8	4,6	4,8	5,0	4,6	4,8	5,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	5	6	4	5	6
2.3.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7	7,5	8	7	7,5	8	7	7,5	8	7,5	8	8,5	7,5	8	8,5
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девушки</b>																
3.1.	Бег 1000 м (мин, с)	6,20	6,15	6,10	6,15	6,10	6,05	6,10	6,05	6,00	6,05	6,00	5,55	6,00	5,55	5,50
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	8	9	8	9	10	9	10	11	10	11	12	11	12	13
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6	+7	+5	+6	+7	+5	+6	+7	+6	+7	+8	+6	+7	+8
3.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,3	9,1	9,3	9,1	8,9	9,1	8,9	8,7	8,9	8,7	8,5	8,7	8,5	8,3
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	140	130	135	140	130	135	140	135	140	145	135	140	145
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «плавание», девушки</b>																
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	3,7	3,9	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5	4,1	4,3	4,5
4.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	5	6	4	5	6
4.3.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	8	8,5	9	8	8,5	9	8	8,5	9	8,5	9	9,5	8,5	9	9,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п\п	Возраст	ССМ (весь период) юноши/мужчины			ССМ (весь период) девушки/женщины		
	Упражнения	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)	9,20	9,10	9,00	10,40	10,30	10,20
1.2.	Подтягивание их виса на высокой перекладине (количество раз)	8	9	10	–	–	–
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	–	–	–	15	16	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+10	+11	+13	+14	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,8	7,6	9,0	8,8	8,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	195	200	165	170	175
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	5,3	5,5	5,7	4,5	4,7	4,9
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	5	6	7	5	6	7
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	45	50	55	35	40	45
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (с)	6,7	6,5	6,3	7	6,8	6,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п\п	Возраст	ВСМ (весь период) юноши/мужчины			ВСМ (весь период) девушки/женщины		
	Упражнения	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег 30 м (с)	4,7	4,5	4,3	5,0	4,8	4,6
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	8,10	8,00	7,50	10,00	9,50	9,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	36	38	40	20	22	24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	+12	+13	+15	+16	+17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	220	225	180	185	190
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	7,5	7,7	7,9	5,3	5,5	5,7
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	50	55	60	40	45	50
2.3.	Подтягивание их вися на высокой перекладине (количество раз)	12	13	14	7	8	9
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	5	6	7	5	6	7

### Нормативы технической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе

№ п/п	Группа	Т(СС)-1			Т(СС)-2			Т(СС)-3			Т(СС)-4			Т(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
<b>Юноши</b>																
1.1.	Плавание 100 м (комплексное плавание)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.2.	Плавание 200 м (комплексное плавание)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I
1.3.	Плавание 400 м (вольный стиль)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.4.	Плавание 800 м (вольный стиль)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I
<b>Девушки</b>																
1.1.	Плавание 100 м (комплексное плавание)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.2.	Плавание 200 м (комплексное плавание)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I
1.3.	Плавание 400 м (вольный стиль)	III юн	II юн	I юн	III юн	II юн	I юн									
1.4.	Плавание 800 м (вольный стиль)							II юн	I юн	III	I юн	III	II	I юн	III	II-I

### Нормативы технической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Группа	ССМ (весь период)			ВСМ (весь период)		
		удовлетв.	хорошо	отлично	удовлетв.	хорошо	отлично
	Рост спортивных результатов на избранной дистанции						
	регресс	-	-	-	-	-	-
	стабильность	+	-	-	+	-	-
	прогресс	-	-	++	-	-	++

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

## Нормативы общей физической, технической подготовки для зачисления и перевода

## на этап начальной подготовки

№ п/п	Группа Упражнения	НП-1			НП-2			НП-3		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>										
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	–	–	–	09,30	9,25	9,20	9,20	9,10	9,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,35	2,30	2,25	2,30	2,25	2,20	2,25	2,20	2,15
1.2.	Бег на 30 м	–	–	–	6,0	5,80	5,60	5,80	5,60	5,40
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	120	125	130	140	145	150
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>										
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	3,20	3,00	2,80	3,00	2,80	2,60	2,80	2,60	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	8,60	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (с) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	11,60	11,40	11,20	11,00	10,40	10,20
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	5	6	7	6	7	9
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>										
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	110	115	120	120	130	140
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>										
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,35	2,30	2,25	2,30	2,25	2,20	2,25	2,20	2,15
4.2.	Челночный бег 5x6 м с высокого старта (с)	12,40	12,20	12,0	12,20	12,0	11,80	11,60	11,40	11,20
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	120	125	130	140	145	150

**Нормативы общей физической и технической подготовки  
на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе**

№ п/п	Группа Упражнения	Т(СС)-1			Т(СС)-2			Т(СС)-3			Т(СС)-4			Т(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>																
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,20	2,10	2,00	2,20	2,10	2,0	2,10	2,0	1,90	2,10	2,0	1,90	2,10	2,00	1,90
1.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	8,70	8,60	8,50	8,70	8,60	8,50	8,60	8,50	8,40	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00
1.3.	Бег на 30 м (с)	5,40	5,35	5,30	5,30	5,25	5,20	5,20	5,15	5,10	5,10	5,05	5,00	5,00	4,95	4,90
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	163	167	170	173	177	180	183	187	190	193	197	200	205	210
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см) (начиная с пятого года спортивной подготовки)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30	32	35
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>																
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	2,60	2,55	2,50	2,55	2,50	2,45	2,50	2,45	2,40	2,45	2,40	2,35	2,40	2,35	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	7,80	7,75	7,70	7,70	7,65	7,60	7,50	7,45	7,40	7,35	7,30	7,25	7,20	7,15	7,10
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (с)	10,00	09,90	09,80	9,80	9,70	9,60	9,60	9,50	9,40	9,40	9,30	9,20	9,20	9,10	9,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	5	6	7	5	6	7	6	7	8	8	9	10	8	9	10
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	6	7	5	6	7	6	7	8	8	9	10	8	9	10
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (м) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	8	9	10	10	11	12	12	13	14	13	14	15
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>																
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,20	2,10	2,0	2,20	2,10	2,0	2,20	2,10	2,0	2,10	2,0	1,90	2,10	2,0	1,90
3.2.	Бег на 30 м	5,40	5,35	5,30	5,30	5,20	5,10	5,10	5,05	5,00	5,00	4,95	4,90	4,90	4,85	4,80
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	165	170	170	175	180	180	185	190	190	195	180	200	205	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	8,70	8,65	8,60	8,70	8,65	8,60	8,60	8,58	8,56	8,54	8,52	8,50	8,54	8,52	8,50
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>																
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	20	21	22	21	22	23	22	23	24	23	24	25	24	25	26
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) (с)	29,40	29,20	29,00	29,00	28,45	28,30	28,30	28,15	28,00	28,00	28,15	27,30	27,30	27,15	27,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Возраст  Упражнения	ССМ (весь период)			ВСМ (весь период)		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>							
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1,95	1,90	1,85	1,90	1,85	1,80
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,40	7,30	7,15	7,15	7,00	6,80
1.3.	Бег на 30 м (с)	4,80	4,60	4,40	4,40	4,20	4,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	240	250	250	255	260
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	35	37	40	40	42	45
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>							
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	2,25	2,15	2,10	2,10	2,00	1,90
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	7,10	6,85	6,60	6,60	6,35	6,10
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (с)	8,50	8,40	8,30	8,30	8,20	8,10
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	5	8	10	5	8	10
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	8	10	5	8	10
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	15	16	17	18	19	20
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>							
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,53	2,45	2,35	2,35	2,30	2,25
3.2.	Бег на 30 м	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	245	250	260	270
3.5.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	8,50	8,30	8,00	8,10	8,00	7,90
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>							
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	27	35	40	40	42	45
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6 + 2x10 + 2x20 + 2x10 + 2x6) (с)	26,0	25,7	25,5	25,5	25,4	25,3



**Нормативы технической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе  
для вратарей**

№ п/п	Группа  Упражнения	Т(СС)-1			Т(СС)-2			Т(СС)-3			Т(СС)-4			Т(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
2.1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	–	–	–	22	26	30	26	30	34	30	34	38	32	36	40
2.2.	Бросок мяча на дальность (м)	–	–	–	12	16	20	16	20	24	22	24	26	24	26	30
2.3.	Жонглирование мячом (количество раз)	6	9	12	10	15	20	15	20	25	–	–	–	–	–	–

**Нормативы технической подготовки на этапах  
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  
для вратарей**

№ п/п	Группа  Упражнения	ССМ (весь период)			ВСМ (весь период)		
		удв	хорошо	отлично	удв	хорошо	отлично
2.1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	37	40	43	41	43	45
2.2.	Бросок мяча на дальность (м)	28	30	32	31	32	34
2.3.	Жонглирование мячом (количество раз)	–	–	–	–	–	–

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с программой

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Этап начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации) этап			Этап ССМ Весь период	Этап ВСМ Весь период
	До года	Свыше года	До трех лет	3 года	Свыше трех лет		
III юношеский спортивный разряд	-	-	+	+	-	-	-
II юношеский спортивный разряд	-	-	+	+	-	-	-
I юношеский спортивный разряд	-	-	+	+	-	-	-
III спортивный разряд	-	-	-	-	+	-	-
II спортивный разряд	-	-	-	-	+	-	-
I спортивный разряд	-	-	-	-	+	-	-
Кандидат в мастера спорта	-	-	-	-	-	+	-
Мастер спорта России	-	-	-	-	-	-	+

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с программой

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап ССМ Весь период	Этап ВСМ Весь период
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
III юношеский спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
II юношеский спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
I юношеский спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
III спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
II спортивный разряд	-	-	-	-	+	-
I спортивный разряд	-	-	-	-	-	+