

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ СШОР «Купчинский Олимп»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

  
В.И. Семенов

« \_\_\_\_\_ » 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении контрольно-переводных нормативов ГБУ СШОР «Купчинский Олимп» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

#### 1. Общие положения.

1.1. Положение о контрольно-переводных нормативах Государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Купчинский Олимп» Санкт-Петербурга Фрунзенского района (далее – СШОР) разработано в соответствии:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- действующими и утвержденными Федеральными стандартами спортивной подготовки (далее - ФССП) по видам спорта «волейбол», «гандбол», «плавание» (далее – виды спорта, развиваемые в СШОР);
- Уставом СШОР;

1.2. Настоящее Положение распространяется на всех обучающихся ГБУ СШОР «Купчинский Олимп».

1.3. Для проведения контрольно-переводных нормативов издаётся приказ по СШОР о создании комиссии.

1.4. Утверждаются сроки и расписание сдачи контрольно-переводных нормативов.

1.5. Контрольно-переводные нормативы проводятся ежегодно, в конце октября начале ноября. На основании приказа по СШОР «Купчинский Олимп» сроки проведения КПН могут быть изменены.

#### 2. Цели и задачи проведения контрольно-переводных нормативов.

2.1. Основными целями проведения контрольно-переводных нормативов являются:

- Оценка физической, специальной и технической подготовленности спортсменов.
- Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

2.2. Задачами проведения контрольно-переводных нормативов являются:

- Контроль за соразмерностью развития физических качеств, обеспечение их должного соотношения.
- Выявление динамики развития физических качеств спортсмена.
- Проверка эффективности выполненных нагрузок.
- Контроль за построением учебно-тренировочного процесса.
- Коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного результата.

### 3. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов.

3.1. Контрольно – переводные нормативы по физической и технической подготовке проводятся в форме тестов, отдельно в каждой возрастной группе.

3.2. Содержание контрольно – переводных нормативов.

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

| № п/п  | Упражнения                                  | Единица измерения |
|--|---|-------------------|
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |   |                   |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м                        | с                 |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |
| 2.1.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками      | см                |
| 2.2.   | Бег на 14 м                                 | с                 |

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), на этап совершенствования спортивного, на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения |
|--|---|-------------------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |
| 1.1  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз    |
| 1.2  | Челночный бег 3x10 м                                      | с                 |
| 1.3  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                |
| 1.4  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз    |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |
| 2.1  | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                 |
| 2.2  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                |
| 2.3  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                         | с                 |
| 2.4  | Бег на 14 м   | с                 |

Техническая подготовка

| № п/п                   | Упражнения                     | Единица измерения |
|-------------------------|--------------------------------|-------------------|
| Возраст 7 лет и старше  |                                |                   |
| 1.1                     | Передвижение в защитной стойке | с                 |
| 1.2                     | Скоростное ведение             | с, попадания      |
| 1.3                     | Передача мяча                  | с, попадания      |
| 1.4                     | Дистанционные броски           | %                 |
| Возраст 12 лет и старше |                                |                   |
| 1.1                     | Штрафные броски                | %                 |

### 3.3 Описание тестов.

3.3.1. Тесты по физической подготовке.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии, - «Старт» и «Финиш», на линиях устанавливается по одному конусу. Обучающиеся, не наступая на стартовую



линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается конуса рукой, возвращается к линии старта, касается конуса и преодолевает последний отрезок без касания конуса рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по 2 человека.

#### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

#### Прыжок вверх с места со взмахом руками

Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

#### Бег на 14 м.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» обучающиеся подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук

#### Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ног и за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата.

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

#### Скоростное ведение мяча 20 м

Стартуя по сигналу из-за лицевой линии с ведением мяча, выполняется рывок на 20 м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при пересечении финишной линии.

#### Челночный бег 10 площадок по 28 м.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» обучающиеся подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде

«Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» выполняются рывки от лицевой до лицевой линии (10 площадок по 28 метров) Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

### Бег на 30 м

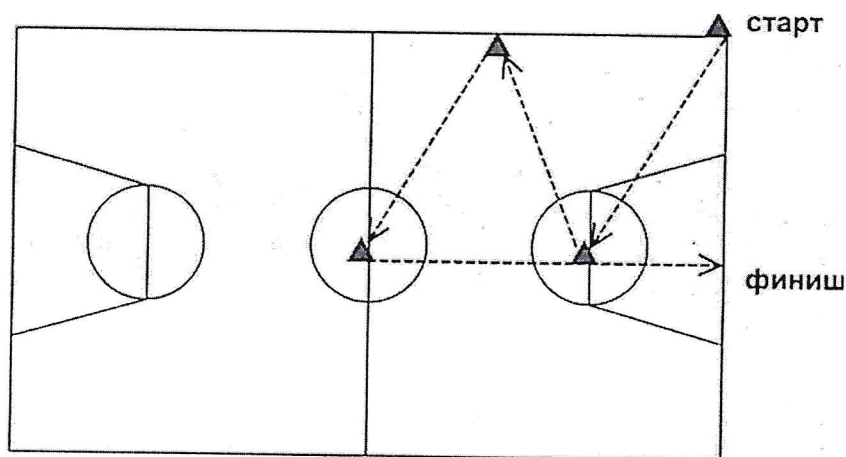
Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» обучающиеся подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

### 3.3.2. Тесты по технической подготовке.

#### Передвижение в защитной стойке. (рис.1)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп Одинаковое задание. *Инвентарь: 3 стойки.*

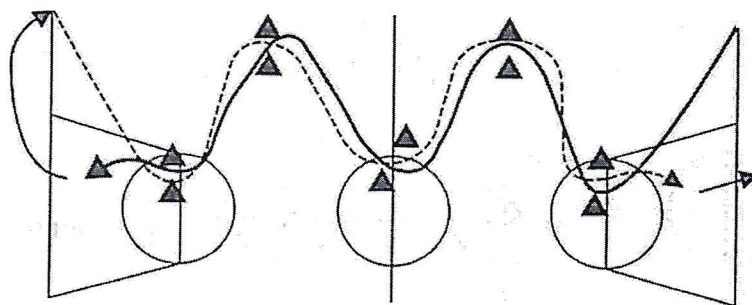
Рисунок 1



#### Скоростное ведение. (рис.2)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. *Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

Рисунок 2





Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для ТГ:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС и ГВСМ:

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

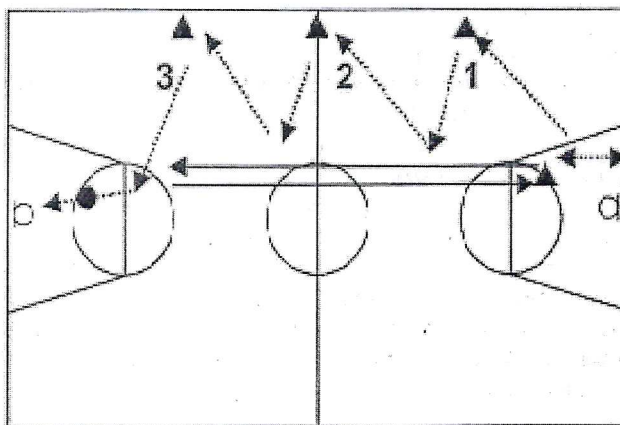
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25 м + 4 поп. = 21 м ]

### Передачи мяча.(рис.3)

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Рисунок 3



Общеметодические указания ОМУ:

1) для ГНП:

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для ТГ:

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГССМ и ГВСМ:

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [ Пр. 30м + 2поп. = 28м ].

Инвентарь: баскетбольные мячи №№ 5, 6, 7

### Дистанционные броски.(рис.4)

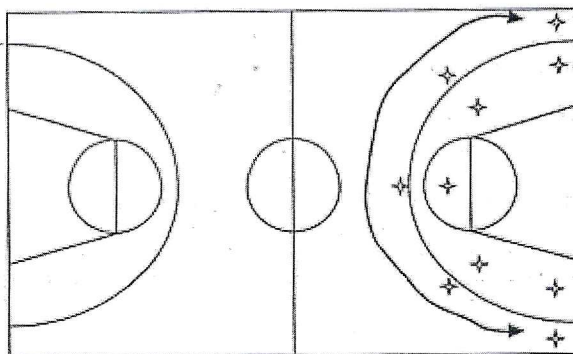
Для ГНП

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой. Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно - неудовлетворительно).

Для УТГ, ГСС

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

Рисунок 4



### Штрафные броски.

Обучающийся выполняет 10 штрафные броски, мячи подает ассистент. Фиксируется количество бросков/попаданий.

### 4. Система оценки.

4.1. Контрольно-переводные нормативы для оценки физической и технической подготовленности обучающихся при проведении контрольно-переводных нормативов рассмотрены тренерским советом и утверждены директором СШОР. Контрольно-переводные нормативы для обучающихся даны в таблицах 2-6.

4.2. Результаты контрольно – переводных нормативов заносятся в протоколы контрольно переводных нормативов.

4.3. В соответствии с результатами сдачи контрольно-переводных нормативов определяется степень выраженности оцениваемых качеств (таблица 1) и общий уровень спортивной подготовленности обучающихся (демонстрация физической и технической подготовленности в заданном режиме).

Таблица № 1.

| Возраст | Степень выраженности оцениваемых качеств   | Общий уровень спортивной подготовленности |
|---------|--|---|
| 7 лет   | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |   |
| 8 лет   | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |   |
| 9 лет   | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |   |
| 10 лет  | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |   |
| 11 лет  | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |   |
| 12 лет  | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) | Удовлетворительный                        |
| 13 лет  | Выполнение нормативов по ОФП, СФП  |   |
| 14 лет  | Выполнение нормативов по ОФП, СФП  |   |
| 15 лет  | Выполнение нормативов по ОФП, СФП  |   |

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 16 лет | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| 17 лет | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |

## 5. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

5.1. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки производится по результатам контрольно-переводных нормативов, подтверждающим наличие у них необходимого образовательного уровня.

5.2. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета СШОР и оформляется приказом директора СШОР на основании успешной сдачи контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с контрольными нормативами.

5.3. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется при удовлетворительном общем уровне спортивной подготовленности.

5.4. Обучающиеся, не выполнившие требования КПП, на основании п.7.15. действующего Устава отчисляются из СШОР. Исключение составляет: решение педагогического совета по ходатайству тренера (систематическое посещение занятий, наличие мед. справки содержащей сведения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, соблюдение Правил внутреннего распорядка для обучающихся, отсутствие противоправных действий, грубых неоднократных нарушений Устава)

## 6. Документация контрольно-переводных нормативов.

6.1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры готовят списки обучающихся групп.

6.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

6.3. Протоколы подписываются комиссией.

6.4. Списки о переводе обучающихся на следующий этап подготовки оформляются и утверждаются приказом по СШОР.

6.5 Приказ о контрольно-переводных нормативах СШОР.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»**

| № п/п   | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>      |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м                        | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 10,3                      | 10,6    | 9,6                          | 9,9     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Прыжок вверх с места со взмахом руками      | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 20                        | 16      | 22                           | 18      |
| 2.2.  | Бег на 14 м                                 | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 3,5                       | 4,0     | 3,4                          | 3,9     |

Таблица № 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду  
спорта «баскетбол»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 13                | 7                   |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м                                      | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 9,0               | 9,4                 |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 150               | 135                 |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 32                | 28                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 10,0              | 10,7                |
| 2.2.  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 35                | 30                  |
| 2.3.  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                         | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 65                | 70                  |
| 2.4.  | Бег на 14 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 3,0               | 3,4                 |

Таблица № 4



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду  
спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу               | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 36                | 15                  |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 7,2               | 8,0                 |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                  | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 215               | 180                 |
| 1.4.  | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин) | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 35                | 31                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 8,6               | 9,4                 |
| 2.2.  | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                       | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 39                | 34                  |
| 2.3.  | Челночный бег 10 площадок<br>по 28 м                            | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 60                | 65                  |
| 2.4.  | Бег на 14 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 2,6               | 2,9                 |

**Таблица № 5**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «баскетбол»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 4,7               | 5,0                 |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу               | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 36                | 15                  |
| 1.3.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 7,2               | 8,0                 |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                  | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 215               | 180                 |
| 1.5.  | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин) | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 39                | 34                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 8,0               | 8,9                 |
| 2.2.  | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками                       | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 49                | 45                  |
| 2.3.  | Челночный бег 10 площадок<br>по 28 м                            | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 55                | 60                  |

**Таблица № 6**

**Контрольно – переводные нормативы**

**Нормативные требования по технической подготовке**

| Группы |         | Передвижения в защитной стойке (с) | Скоростное ведение (с, попадания) | Передача мяча (с, попадания) | Дистанционные броски (%) | Штрафные броски (%) |
|--------|---------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------|
| НП     | 1-й год | -                                  | -                                 | -                            | -                        | -                   |
|        | 2-й год | -                                  | -                                 | -                            | -                        | -                   |
|        | 3-й год | -                                  | -                                 | -                            | -                        | -                   |
| УТЭ    | 1-й год | 9,5-10,2                           | 14,8                              | 14,1                         | 40                       | 48                  |
|        | 2-й год | 9,0-9,7                            | 14,6                              | 13,9                         | 45                       | 50                  |
|        | 3-й год | 8,8-9,5                            | 14,5                              | 13,8                         | 48                       | 60                  |
|        | 4-й год | 8,7-9,4                            | 14,4                              | 13,6                         | 50                       | 70                  |
| ССМ/   | 1-й год | 8,5-9,2                            | 14,1                              | 13,5                         | 55                       | 80                  |
| ВСМ    | 2-й год | 8,4-9,1                            | 13,8                              | 13,3                         | 58                       | 85                  |