

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
от 29 августа 2022 г.
(протокол № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ ДО
«Горномарийский ЦРФКС»
от 9 сентября 2022 г. № 27-а

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС».

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования», Уставом МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС», образовательными программами ЦРФКС, примерными программами для ЦРФКС, программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов и перевод обучающихся по годам обучения.

1.2. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся Горномарийской районной ЦРФКС.

1.3. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

2. Порядок проведения.

2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.3. Оценка показателей теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

2.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год с 20 апреля по 20 мая текущего года. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на педагогическом совете и выносятся на утверждение руководителю учреждения.

2.5. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

2.6. Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером-преподавателем.

2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.9. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.10. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

2.11. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов обучающихся Горномарийской районной ЦРФКС должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов:

- от 60 до 100 % для групп начальной подготовки, и групп тренировочного этапа;

- на оценку 3 и выше для спортивно-оздоровительных групп, при этом отслеживается прирост показателей.

3.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатов, согласно возрастным требованиям ОФП и СФП.

3.3. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения.

3.4. Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, но не более одного года.

3.5. Вопрос о продолжении образования для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и рекомендаций методического совета.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.
для обучающихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5.20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5.10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	4.55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4.10	4,05	4,00
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.
для обучающихся (юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

Приложение 2

Отделение: бокс

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп НП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-80 кг
ОФП			
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований *Уметь*:
- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Отделение: дзюдо, зимний полиатлон

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП/СФП со 2 г.о.
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп НП (10-11 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 30 м (с)	5,4-5,2	5,4-5,2	5,8-5,6
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4-8	4-8	2-6
3	Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз)	12-18	12-18	8-12
4	Прыжок в длину с места (см)	150-170	150-170	150-170
5	Челночный бег 3*10м с хода (с)	7,5-7,3	7,6-7,4	7,8-7,6

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения (11-12 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 30 м (с)	5,2-5,0	5,2-5,0	5,6-5,4
2	Подтягивание на перекладине(кол. раз)	8-12	8-12	6-10
3	Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз)	18-24	18-24	12-16
4	Прыжок в длину с места (см)	170-190	170-190	170-190
5	Челночный бег 3*10м с хода (с)	7,3-7,1	7,4-7,2	7,6-7,4
6	10 кувырков вперед (с)	18,0-17,2	18,0-17,2	18,0-17,2
7	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	15,5-13,5	15,5-13,5	15,5-13,5
8	Забегание на мосту:5 влево, 5 вправо (с)	18,0-16,0	18,0-16,0	25,0-23,0
9	Перевороты на мосту:	15 раз (с) 31,0-27,0	15 раз (с) 35,0-31,0	10 раз (с) 34,0-30,0

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 1-2-го года обучения (13- 14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории			
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг	
1	Бег на 30 м (с)	5,0-4,8	5,0-4,8	5,4-5,2	
2	Бег на 60 м (с)	9,0-8,6	9,0-8,6	9,2-8,8	
3	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	10-14	10-14	8-12	
4	Прыжок в длину с места (см)	180-200	180-200	180-200	
5	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	18-26	16-24	15-21	
6	Бег на 400 м (мин, с)	0,72-0,68	0,72-0,68	0,77-0,73	
7	Челночный бег 3*10м с хода (с)	7,1-6,9	7,0-6,8	7,4-7,2	
8	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,5-11,5	12,8-11,8	13,2-12,2	
9		Перевороты на мосту:10 раз(с)	27,0-23,0	28,0-24,0	34,0-30,0
10		Забегание на мосту:5 влево, 5 вправо (с)	17,0-16,0	17,0-16,0	17,5-16,5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 3-4-го года обучения (14-16 лет)

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 30 м (с)	4,9-4,7	4,9-4,7	5,3-5,1
2	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	13-17	13-17	9-13
3	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	10-14	10-14	6-10
4	Прыжок в длину с места (см)	195-215	195-215	195-215
5	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз)	10-12	10-12	6-8
6	Бег на 400 м (мин, с)	1,10-1,06	1,10-1,06	1,14-1,10
7	Челночный бег 3*10м с хода (с)	6,9-6,7	6,8-6,6	7,2-7,0
8	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	11,8-10,8	11,8-10,8	12,5-11,5
9	Перевероты на мосту:15 раз(с)	25-21	27-23	27-23
10	Забегание на мосту: 10 влево, 10 вправо (с)	17,0-16,0	17,0-16,0	17,5-16,5

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Приложение 4

Отделение: легкая атлетика

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП.

Девушки

Группа	НП - 1	НП - 2	Т - 1	Т - 2	Т - 3	Т - 4
Возраст	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15	15-16
Бег 20 м с ходу, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег 60 м, с	9,5	9,3	9,2	8,9	8,6	8,3
Бег 1000 м, мин	-	-	3,40	3,30	3,20	3,10
Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190	200	210
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	560	630	640	650

Юноши

Группа	НП - 1	НП - 2	Т - 1	Т - 2	Т - 3	Т - 4
Возраст	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15	15-16
Бег 20 м с ходу, с	2,8	2,7	2,6	2,4	2,2	2,1
Бег 60 м, с	8,7	8,6	8,5	8,1	7,7	7,4
Бег 1000 м, мин	-	-	3,15	3,05	2,55	2,45
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	210	220	230
Тройной прыжок в длину с места, см	-	-	600	630	670	700

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Отделение: лыжные гонки, зимний полиатлон

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Упражнение		Этап подготовки						
		Группы начальной подготовки		Тренировочные группы				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ОФП								
Бег на 60 метров, сек.	девушки	11,5	11,0	10,8	10,4	10,0	9,5	9,0
	юноши	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 100 метров, сек.	девушки	-	-	-	-	-	-	-
	юноши	16,0	15,5	15,3	14,6	14,1	13,5	13,2
Прыжок в длину с места, см	девушки	145	155	167	180	191	200	208
	юноши	165	176	190	203	216	228	240
Бег на 800 метров, мин, с	девушки	4,10	3,55	3,35	3,20	3,05	2,50	2,40
	юноши	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 1000 метров, мин, с	девушки	-	-	-	-	-	-	-
	юноши	3,95	4,05	3,45	3,25	3,00	2,54	2,50
СФП								
Лыжи, Классический стиль 3 км; мин. с	девушки	-	-	15,20	13,50	12,10	11,10	10,50
	юноши	-	-	-	-	-	-	-
Лыжи, Классический стиль 5 км; мин. с	девушки	-	-	24,00	22,00	20,30	19,00	18,00
	юноши	-	-	21,00	19,00	17,30	16,40	16,00
Лыжи, Классический стиль 10 км; мин. с	девушки	-	-	-	-	-	-	-
	юноши	-	-	44,00	40,30	37,20	35,00	33,10
Лыжи, Свободный стиль 3 км; мин. с	девушки	-	-	14,30	13,00	11,20	10,30	10,00
	юноши	-	-	-	-	-	-	-
Лыжи, Свободный стиль 5 км; мин. с	девушки	-	-	-	-	-	-	-
	юноши	-	-	20,00	18,00	17,00	16,10	15,10

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Отделение: футбол

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

	Требования спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения	НП -1	НП - 2	НП -3	НП -1	НП - 2	НП -3
	мальчики			девочки		
ОФП:						
Бег 30м (сек.)	5,8-5,2	5,7-5,0	5,4-4,9	6,0-5,6	5,9-5,4	5,6-5,3
Прыжки в длину с места (см.)	160-170	172-178	182-190	152-160	162-170	172-180
Челночный 30 м (5*6), с	12,4-12,2	12,2-11,7	11,8-11,2	12,6-12,4	12,4-12,0	12,0-11,6
СФП:						
Бег 30м с ведением мяча (с)	5,8-6,0	5,7-5,9	5,5-5,8	6,2-6,5	6,0-6,3	5,9-6,2
Жонглирование мяча ногами, количество ударов	8	16	24	6	12	18
Удары по мячу в цель (число попаданий)	3	4	5	2	3	4
Ведение мяча по восьмерке	+	+	+	+	+	+

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Упражнения	ТГ-1		ТГ – 2		ТГ – 3		ТГ – 4-5	
	м	д	м	д	м	д	м	д
ОФП:								
Бег 30м (сек.)	5,0	5,5	4,9	5,4	4,7	5,3	4,6	5,2
Челночный 30 м (3*10), с	9,3	9,6	9,1	9,4	8,9	9,2	8,5	8,9
Прыжок в длину (см)	195	187	205	190	220	200	235	210
СФП:								
Бег 30м с ведением мяча (с)	5,5	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6	5,2	5,5
Жонглирование мяча (комплексное), количество ударов	12	8	18	10	25	16	32	22
Удары по мячу в цель (число попаданий)	4	3	5	4	6	5	7	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: знак + означает, что норматив выполнен при улучшении показателей

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

**ВОПРОСЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП и ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

СОГ, НП (занимающиеся 1-ый год)

1. Как называется спортивная школа, в которой вы занимаетесь?
2. Права и обязанности обучающихся спортивной школы.
3. Какие основные задачи ставились для вас на учебный год?
4. Правила техники безопасности при занятиях спортом.
5. Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви.
6. Режим дня спортсмена, его значение.
7. Значение и способы закаливания.
8. Физические упражнения как средства профилактики нарушения осанки.

СОГ, НП (занимающиеся больше 1 года).

1. История появления и развития вида спорта. Краткая характеристика вида спорта.
2. Правила поведения на соревнованиях; обязанности и права участников соревнований.
3. Значение медицинского осмотра. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях, их профилактика.
4. Основы гигиены спортсмена
5. Режим и содержание тренировочных занятий.
6. Основные физические качества. Значение общефизической подготовки.
7. Оценка своего самочувствия до и после тренировочного занятия.
8. Олимпийские игры Древности (родина, идея, участники и судьи, виды соревновательной деятельности Олимпийских игр).

С учащимися групп НП, СОГ экзамен по теоретической подготовке рекомендуется проводить в форме опроса фронтальным способом (общий срез).

ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Группы -1,2 годов обучения

1. **Олимпийское воспитание и образование.** История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярья.
2. **Основы спортивной подготовки.** Средства физического воспитания и спортивной подготовки. Виды подготовки. Понятие «нагрузка». Основные физические качества. Средства развития физических качеств.
3. **Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности.** Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
4. **История избранного вида спорта.** Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований. ЕВСК.

Группы -3-5 года обучения

1. **Олимпийское воспитание и образование.** История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Олимпийское движение. Олимпийские чемпионы Красноярья.
2. **Основы спортивной подготовки и медико-биологические основы спортивной деятельности.** Основные стороны спортивной подготовки. Виды планирования в спорте. Развитие физических качеств: средства, методы. Понятие «тренированность». Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена (тренировочные воздействия; подготовленность спортсмена; самоконтроль и т.д.).
*Изменения в органах и системах при физических нагрузках.
3. **История избранного вида спорта.** Развитие избранного вида спорта в мире, в России. Правила соревнований. ЕВСК.

*Для обучающихся УТ-4-5 годов обучения

С учащимися групп тренировочного этапа экзамен по теоретической подготовке рекомендуется проводить в форме анкетирования.

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке обучающихся ЦРФКС

Год обучения	Всего вопросов	Количество правильных ответов	Оценка
ТГ-1-2	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно
ТГ-3-5	10	9-10	отлично
		7-8	хорошо
		5-6	удовлетворительно
НП, СОГ	Фронтальный опрос	Более 50%	Зачет