ПРИНЯТО
Протоколом педагогического совета Кировского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Родина»
№ 1 от «28» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора Кировского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Родина»
№ 22/1-од от «28» апреля 2023 г.
_____ / О.Г. Филимонов

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке и основаниях перевода, отчисления, восстановления обучающихся в Кировском областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Родина»

Киров, 2023

1. Общие положения

1.1. Данное Положение, регламентирует порядок перевода, отчисления, восстановления обучающихся КОГАУ ДО «Спортивная школа «Родина» (далее - Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 27 июля 2006 года №152 «О персональных данных»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года №870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей с мячом»»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Уставом Учреждения и другими законодательными и нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы спортивной подготовки.

1.3. Настоящие Положение размещаются на своём информационном стенде и официальном сайте КОГАУ ДО «Спортивная школа «Родина» https://rodinasport43.ru/, в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», непосредственно в Учреждении в спортивно-методическом отделе, и предоставляется заявителю в случае личного общения.

2. Порядок и основание перевода обучающихся

2.1. Перевод обучающихся внутри этапа осуществляется при условии допуска к занятиям спортом по результатам медицинского обследования, выполнения требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) с учетом результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях (динамика роста), выполнении контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, разрядных норм и требований.

2.2. На следующий этап спортивной подготовки переводятся обучающиеся при условии допуска к занятиям спортом по результатам медицинского обследования, выполнения требований Программы с учетом результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях (динамика роста), выполнении контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, разрядных норм и требований.

2.3. Возраст обучающихся, наполняемость групп и режим спортивной подготовки определяется Учреждением в соответствии с Программой.

2.4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно.

2.5. В Учреждении допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, обучающаяся молодежь до 23 лет, на основании регламента выполнения государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва».

2.6. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кировской области по виду спорта хоккей с мячом, и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей с мячом не ниже уровня всероссийских соревнований.

2.7. Перевод обучающегося от одного тренера-преподавателя к другому внутри учреждения осуществляется по личному заявлению или по заявлению одного из родителей (законных представителей) или по решению педагогического совета при наличии обоснованных причин.

2.8. Переход обучающихся в другую физкультурно-спортивную организацию осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ, нормативными актами министерства спорта и туризма Кировской области.

2.9. Перевод в Учреждение из другой организации, осуществляющей образовательную деятельность по Программам соответствующего уровня и

направленности, в Учреждение осуществляется в общем порядке приема в Учреждение в соответствии с Положением.

2.10. Если результаты, указанные в п.2.1, п.2.2 настоящего Положения, соответствуют требованиям, установленным Программой, директор Учреждения издает приказ о переводе обучающихся.

3. Порядок и основания для отчисления обучающихся

3.1. Отчисление обучающихся из Учреждения возможно по следующим причинам:

3.1.1. По инициативе обучающегося достигшего возраста 14 лет или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода обучающегося для прохождения освоения Программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность в области физической культуры и спорта;

3.1.2. По медицинским противопоказаниям: при наличии медицинского заключения о невозможности продолжения занятий физической культурой и спортом по состоянию здоровья;

3.1.3. В случае установления нарушения порядка приема в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисления в Учреждение;

3.1.4. По инициативе Учреждения в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению Программы и невыполнению мероприятий годового учебного-тренировочного плана.

3.1.5. По инициативе Учреждения в случае грубого нарушения обучающимся Правил внутреннего распорядка обучающихся Учреждения, Устава Учреждения и других локальных актов, регулирующих образовательную деятельность;

3.1.6. По инициативе Учреждения в случае установленного факта применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;

3.1.7. По инициативе Учреждения в случае нарушении спортивной этики;

3.1.8. По обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося и Учреждении, в том числе в случае ликвидации Учреждения.

3.2. Отчисление может производиться после окончания этапа подготовки и (или) в течение учебного года.

3.3. Не допускается отчисление обучающегося во время каникул, болезни и реабилитации после лечения спортивных травм.

3.4. Отчисление спортсмена из Учреждения осуществляется приказом директора Учреждения, который доводится до обучающегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося под подпись в течение трех учебных дней со дня его издания, не считая времени отсутствия обучающегося в Учреждении. Отказ обучающегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося

ознакомиться с указанным приказом (распоряжением) под подпись оформляется соответствующим актом. Если с обучающимися или родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося заключен договор об оказании платных образовательных услуг, при досрочном прекращении образовательных отношений такой договор расторгается на основании распорядительного акта Учреждения. Права и обязанности обучающегося, предусмотренные законодательством об образовании и локальными нормативными актами Учреждения, прекращаются с даты его отчисления из Учреждения.

3.5. Лицам, освоившим Программу (или) часть Программы (или) отчисленным, Учреждение по требованию данного лица, в случаи несовершеннолетия лица, по требованию его родителя (законного представителя) в трехдневный срок выдает справку об обучении (о периоде обучения).

4. Порядок и основания для восстановления

4.1. Лицо, отчисленное из Учреждения по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, имеют право на восстановление при наличии свободных мест, с сохранением прежних условий выполнения программных требований, соответствующих этапу подготовки и правилами Приема в Учреждении, но не ранее завершения учебного года, в котором обучающийся был отчислен.

4.2. Восстановление обучающего осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, самого обучающегося по достижению им 14 лет (с согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося) в общем порядке приема в Учреждение в соответствии с Правилами приема в Учреждение на обучение.

4.3. Восстановление обучающегося оформляется приказом директора Учреждения.

5. Ответственность

5.1. Тренер-преподаватель Учреждения несет ответственность за соблюдение положения и своевременное подачу документов по переводу, отчислению и восстановлению обучающихся Учреждения.

5.2. Инструктор–методист Учреждения несет ответственность за соблюдение положения и своевременное оформление документов по переводу, отчислению и восстановлению обучающихся Учреждения.

5.3. Заместитель директор Учреждения несет ответственность:

5.2.1. За организацию работы в Учреждении по переводу, отчислению и восстановлению обучающихся Учреждения;

5.4. Системный администратор Учреждения несет ответственность за своевременное размещение на сайте Учреждения информации по вакантным

местам для приема (перевода) в Учреждение Программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

6. Заключительные положения

6.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, приняты в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения для принятия Положения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директором Учреждения и действует бессрочно.

6.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения всех участников образовательного процесса в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения для принятия Положения и вступают в силу с даты его утверждения приказом директором Учреждения.

6.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменения и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

6.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

6.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения.

Приложение 1

ВИД СПОРТА ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для групп начальной подготовки до года обучения				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки для групп начальной подготовки до года обучения				
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м с высокого старта	с	не более	
			13,4	13,9
2.2.	Челночный бег	с	не более	

	на коньках 4 х 9 м		19,2	20,1
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			5,6	6,0
3. Нормативы общей физической подготовки для групп начальной подготовки свыше года обучения				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
3.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6,40	7,05
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
4. Нормативы специальной физической подготовки для групп начальной подготовки свыше года обучения				
4.1.	Челночный бег 5 х 6 м с высокого старта	с	не более	
			13,1	13,6
4.2.	Челночный бег на коньках 4 х 9 м	с	не более	
			18,9	19,8
4.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			5,4	5,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
6. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,8	8,8

3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
7. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский» Спортивный разряд – «второй юношеский» Спортивный разряд – «первый юношеский» Спортивный разряд – «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «хоккей с мячом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				

2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,40	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,0	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				

4.1.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	с	не более	
			12,0	13,10
4.2.	Бег на коньках 50 м	с	не более	
			6,00	7,10
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «хоккей с мячом»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Поднимание туловища	количество	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		240	195
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	челночный бег на коньках 6 х 18 м	с	не более	
			23,2	25.0
3.2.	Бег на коньках 60 м	с	не более	
			8,0	9,2
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			

Требования к приему нормативов.

Бег 30, 60 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. При беге на 30, 60 метров старт осуществляется с высокого или нижнего старта.

Высокий старт. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вест тела спортсмена, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции.

Нижний старт. Выполняя команду «старт», спортсмен становится перед колодками, приседает, выпрямленные ненапряженные руки ставит перед стартовой линией на ширине плеч. 4 пальца каждой руки смыкает, а большие пальцы образуют с сомкнутыми упругий свод. Одна нога упирается в переднюю колодку, вторая — в заднюю, носки обуви касаются дорожки. Задняя нога опускается на колено, руки подтягиваются за линию старта впритык к ней. Туловище выпрямляется, голова располагается по прямой линии с туловищем. В таком состоянии тяжесть тела равномерно воспринимается стопой передней ноги, коленом задней и руками равномерно. После команды «внимание» колено задней ноги приподнимается, ноги слегка выпрямляются, что приводит к переносу центра тяжести тела вперед и вверх и распределении ее между руками и передней ногой. Ступни ног упираются в колодки, туловище прямое, таз располагается на 15 см выше плеч, голени ног параллельны. Оптимальным считается следующее расположение частей тела в позе старта: угол между голенью и бедром передней ноги 92—105°, а задней ноги 115—138°, между туловищем и бедром передней ноги 19—23°. Во время тренировок оптимальная поза проверяется транспортиром и подбирается точное место установки колодок. Спортсмен следит, чтобы тело не напрягалось и не сковывалось и концентрирует внимание на ожидании сигнала «старт». По сигналу «старт» спортсмен энергично отталкивается от колодок двумя ногами, сгибает руки, заднюю ногу слегка разгибает и направляет бедром вперед, переднюю выпрямляет. Самое мощное отталкивание достигается при угле отталкивания 42—50° и угле между туловищем и бедром приближающейся к нему маховой ноги 30°.

Челночный бег. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Первоначальный старт применяется высокий с опорой на одну руку, но допускаются и другие варианты старта. После прохождения каждой

промежуточной дистанции в обратном направлении на старте используется техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечаются, ширина линий входит в длину промежуточной дистанции. Прохождение промежуточной дистанции включает правильную постановку первого шага и способность увеличивать на дистанции частоту укороченных шагов, которая первоначально вырабатывается быстрыми прыжками со скакалкой. В конце промежуточной дистанции нужно отметить это событие, например, касанием земли (пола) рукой и повернуться на 180°.

Повороты требуют освоения стопорящего шага. Нельзя использовать на повороте любые неровности или предметы в качестве опоры. Туловище спортсмен наклоняет в сторону измененного направления бега. Финиш требует оснащения места из условий безопасности: защита стен спортзала в месте финиша матами, в районе финиша не должно быть предметов, столкновение с которыми угрожает получением травмы. Все элементы техники челночного бега вырабатываются повторениями в замедленном темпе.

Техника бега на 1000, 1500, 2000, 3000 метров. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Смешанное передвижение 1000 метров. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км, 5 км. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта находится на стадионе. Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Кросс может проходить по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённостью. Ответственные окончательно определяют площадки для старта и финишей, места сборов участников, маркируют трассу.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по пересечению финишной линии участника. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание двумя ногами. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Приземление на обе ноги. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество

подниманий туловища за определенное время, касаясь локтями бедер (коленей в верхней части), с последующим возвратом в исходное положение.

Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, нужно принять исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под уклоном не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Начинайте выполнять упражнение. Согните руки и коснитесь грудью гимнастической скамьи. Затем разогните руки и вернитесь в исходное положение.

Челночный бег на коньках 4х9, 6х9, 6х18 метров. Спортсмен стартуя с линии, должен преодолеть четыре или шесть 9-или 18 метровых отрезков до условного обозначения. Торможения выполняются правым и левым боком.

Бег на коньках 20, 30, 50, 60 метров. Упражнение проводиться на льду, хоккеист стартует с лицевой линии. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние 20, 30, 50, 60 метров до условного обозначения.