



СОГЛАСОВАНО  
протоколом  
совета трудового коллектива  
ГБУ КК «ЦОП по пляжным  
видам спорта»  
от «10» 01 2017 г. № 1  
Председатель  
  
\_\_\_\_\_ А.В. Кузнецов



УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
ГБУ КК «ЦОП по пляжным  
видам спорта»  
от «10» 01 2017 г. № 29-ур  
Директор  
  
\_\_\_\_\_ В.Н. Кузнецов



## РЕГЛАМЕНТ

### РАБОТЫ ПРИЕМНОЙ И АПЕЛЛЯЦИОННОЙ КОМИССИЙ В

государственном бюджетном учреждении Краснодарского края  
«Центр олимпийской подготовки по пляжным видам спорта»

г. Краснодар  
2017 г.

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящий регламент работы приемной и апелляционной комиссий (далее – Регламент) в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по пляжным видам спорта» (далее – Центр), разработан в соответствии с законодательством в Российской Федерации, приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 11 апреля 2014 г. № 582 «Об утверждении Методических рекомендаций по применению Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку при разработке Правил приема», уставом Центра.

Настоящий Регламент определяет порядок формирования, состав и деятельность приемной и апелляционной комиссий.

## **ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ**

### **1. Общие положения**

1.1. Приемная комиссия в Центре является коллегиальным органом, созданным для приема документов поступающих (спортсменов) в Центр для освоения программ спортивной подготовки по культивируемым видам спорта.

1.2. Основной задачей приемной комиссии является соблюдение прав совершеннолетних поступающих (спортсменов), прав законных представителей несовершеннолетних поступающих спортсменов, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной комиссии, объективность оценки способностей и склонностей поступающих (спортсменов) для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта.

### **2. Состав, функции и организация работы**

2.1. В состав приемной комиссии Центра входят: председатель и члены комиссии из числа заместителей директора и тренерско-инструкторского состава Центра. Количественный состав не менее 5 человек.

Организацию работы приемной комиссии, организацию личного приема совершеннолетних поступающих (спортсменов), а также законных представителей несовершеннолетних поступающих (спортсменов) в Центр, осуществляет секретарь приемной комиссии. Состав приемной комиссии утверждается приказом директора Центра.

2.2. Приемная комиссия обеспечивает функционирование телефонной линии и раздела сайта Центра для ответов на обращения, связанные с приемом поступающих (спортсменов) в Центр.

2.3. Не позднее **1 месяца** до начала приема документов, приемная комиссия Центра на своем информационном стенде и официальном сайте Центра в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в разделе «Правила приема» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления поступающих (спортсменов), а также законных представителей несовершеннолетних поступающих для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта:

- копию устава Центра;
- программы спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка в Центре;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест для приема поступающих (спортсменов) на каждый год приема в Центр по каждой программе спортивной подготовки по виду спорта, а также количество вакантных мест для приема (при наличии);
- нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке, по которым проводится тестирование для приема поступающих (спортсменов) для освоения программ спортивной подготовки по культивируемым видам спорта (**Приложение №1**);
- необходимые при приеме документы для поступающих (спортсменов).

2.4. Через месяц после размещения на информационном стенде и официальном сайте Центра в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в разделе «Правила приема» необходимой информации о приеме спортсменов, приемная комиссия Центра осуществляет прием документов поступающих (спортсменов) для освоения программ спортивной подготовки по видам спорта в сроки, установленные приказом руководителя Центра.

На следующий, после приема документов день, проводится индивидуальный отбор в отделениях Центра, согласно **графика проведения индивидуального отбора.**

2.5. Прием документов в Центр на программы спортивной подготовки осуществляется по заявлению поступающих (спортсменов), а в случае если они несовершеннолетние, то по заявлению спортсменов с согласия их родителей (законных представителей) (далее – заявление о приеме).

**В заявлении о приеме (она же – личная карточка-спортсмена) указываются следующие сведения:**

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество поступающего (спортсмена);
- дата и место рождения поступающего (спортсмена);
- фамилия, имя и отчество (при наличии) одного из родителей (законных представителей) поступающего несовершеннолетнего (спортсмена);
- номера телефонов родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (спортсмена);
- сведения о гражданстве поступающего (спортсмена) (при наличии);

- адрес места жительства поступающего (спортсмена);
- место учебы поступающего (спортсмена);
- отметка врача о допуске поступающего (спортсмена) к занятиям избранным видом спорта;
- согласие совершеннолетнего поступающего (спортсмена) или родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего (спортсмена) на обработку персональных данных.

В заявлении о приеме фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего (спортсмена) или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (спортсмена) с уставом Центра, программой спортивной подготовки Центра по виду спорта, а также согласие на процедуру индивидуального отбора (тестирование уровня физической и технической подготовленности) поступающего (спортсмена) для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта.

Совершеннолетние поступающие (спортсмены) или законные представители несовершеннолетних поступающих (спортсменов) имеет право ознакомиться с другими локальными актами Центра при необходимости.

**2.6. Вместе с заявлением о приеме в Центр представляются следующие документы:**

- копия паспорта или свидетельства о рождении поступающего (спортсмена);
- фотография поступающего (спортсмена) 3X4 (1 шт.);
- документ, подтверждающий спортивную квалификацию (при наличии).

2.7. Председатель приемной комиссии организует деятельность комиссии и составляет график проведения индивидуального отбора, обеспечивает единство требований, предъявляемых к поступающим (спортсменам) при проведении индивидуального отбора.

2.8. Решение о результатах индивидуального отбора принимается приемной комиссией на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов председатель приемной комиссии по проведению индивидуального отбора поступающих (спортсменов) обладает правом решающего голоса.

2.9. Секретарь приемной комиссии ведет протокол заседания на основании результатов индивидуального отбора, формирует личное дело на каждого поступающего (спортсмена) которое хранится в архиве Центра в соответствии с утвержденной директором номенклатурой дел.

2.10. Результаты проведения индивидуального отбора объявляются не позднее **трех рабочих дней** после проведения отбора. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка поступивших (спортсменов) на информационном стенде и официальном сайте Центра, который являются основанием для зачисления поступающих (спортсменов) в Центр.

2.11. На каждого поступающего (спортсмена) заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов

индивидуального отбора. Личные дела на всех спортсменов хранятся в соответствии с номенклатурой дел Центра, для поступающих и не поступивших – не менее трех месяцев с начала объявления приема в Центр.

## АПЕЛЛЯЦИОННАЯ КОМИССИЯ

### 1. Общие положения

1.1. Апелляционная комиссия создается для рассмотрения заявлений совершеннолетних поступающих (спортсменов) или законных представителей несовершеннолетних поступающих (спортсменов), не согласных с результатами, полученными в результате индивидуального отбора.

### 2. Состав, функции и организация работы

2.1. В состав апелляционной комиссии Центра входят работники, не входящие в состав приемной комиссии – председатель и члены комиссии из числа заместителей директора и тренерско-инструкторского состава Центра. Количественный состав – 3 человека.

Организацию работы апелляционной комиссии, организацию личного приема совершеннолетних поступающих (спортсменов), а также законных представителей несовершеннолетних поступающих (спортсменов), осуществляет секретарь апелляционной комиссии. Состав апелляционной комиссии утверждается приказом директора Центра.

2.2. Совершеннолетние поступающие (спортсмены), а также законные представители несовершеннолетних поступающих (спортсменов) вправе подать письменное заявление об апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию **не позднее следующего рабочего дня** после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются совершеннолетние поступающие (поступающие) либо законные представители несовершеннолетних поступающих (спортсменов), подавших апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии представляет в апелляционную комиссию протоколы заседания комиссии по индивидуальному отбору поступающих (спортсменов).

2.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения отбора в отношении поступающего (спортсмена) и назначает дату и время повторного тестирования. Данное решение утверждается большинством голосов членов апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель комиссии имеет право решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию совершеннолетнего поступающего (спортсмена) и законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

2.4. Повторное проведение индивидуального отбора проводится **в течение трех рабочих дней** со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

2.5. Результаты проведения повторного индивидуального отбора объявляются не позднее **трех рабочих дней** после проведения повторного индивидуального отбора. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка поступивших (спортсменов) на информационном стенде и официальном сайте Центра, который является основанием для зачисления поступающих (спортсменов) в Центр.

2.6. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

**ПЛЯЖНЫЙ ГАНДБОЛ**

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	140 и <	140 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	2 и >	2 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	2 и >	2 и >

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
<b>Обязательная техническая программа</b>		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	110 и <	120 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	3 и >	3 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	3 и >	3 и >
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	



НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ ВЫСШЕГОСПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,3 с)	Бег 30 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	90 и <	100 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	4 и >	4 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	4 и >	4 и >
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность одной рукой выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

3. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность двумя руками сидя выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

4. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Челночный бег (2x100 м.) От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до средней линии гандбольной площадки (20 м), вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии. Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

#### *Техническая программа*

6. Упражнение для вратаря «Конверт выполняется из центра ворот. По сигналу вратарь выполняет выпады право и влево с касанием стоек ворот в следующей последовательности: правый нижний угол – левый верхний, правый верхний угол – левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из 4 серий. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ каждая серия должна завершаться броском по воротам. Фиксируется время выполнения.

7. Упражнение «Пирует» выполняется на площадке толчком двух ног с третьего шага, поворотом на  $360^{\circ}$  и броском по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

8. Упражнение «Воздушка». Испытуемый в воздухе выполняет ловлю мяча с последующим броском его по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

**Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 8 контрольных упражнений выполнил 8.**

## **ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ**

### **НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Быстрота</b>	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
<b>Сила</b>	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
<b>Обязательная техническая программа</b>		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	3 и >	3 и >
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и >	7 и >
Нападающий удар (раз)	X	X
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	X	X
Выполнение разрядов	X	X

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
<b>Обязательная техническая программа</b>		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	Х	Х
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	Х	Х
Нападающий удар (раз)	7 и >	7 и >
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	7 и >	7 и >
Выполнение разрядов	Первый спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
<b>Обязательная техническая программа</b>		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	Х	Х
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	Х	Х
Нападающий удар (раз)	8 и >	8 и >
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	8 и >	8 и >
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

**Описание выполнения упражнений (тестов):**

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Челночный бег 30 м. (5 х 6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначается предметами (фишками) линия старта и линия финиша. По

сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз, касаясь рукой предметов. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы 2-мя руками стоя выполняется от линии старта взмахом обеих рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

5. Прыжок вверх с места с взмахом рук. На волейбольную стойку клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку – фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

#### *Техническая программа*

6. Верхняя прямая подача на точность. Испытуемый располагается за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его в правую и левую часть площадки соперника. подача должна быть выполнена в течение 5 секунд. На выполнение упражнения дается по пять попыток. Учитывается количество попаданий.

7. Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи. Испытуемый выполняет прием мяча с подачи по прямой, осуществляя передачу к сетке в зону второй передачи. Учитывается точность и качество выполнения упражнения из 10 попыток.

**Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 7 контрольных упражнений выполнил 7.**

## ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
<b>Обязательная техническая программа</b>		
Жонглирование мяча	50 и >	50 и >
Удар по воротам на точность	6 и >	5 и >
Удар по мячу с лета	6 и >	5 и >
Прием мяча с лета (любой стороной стопы)	2 и >	2 и >

### Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег на 15 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.

2. Бег на 15 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бег на 30 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.

4. Бег на 30 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

5. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

6. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

7. Прыжок в высоту с места без замаха рук. На планку высотой 50 см-1 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, руки вытянуты вдоль туловища. Спортсмен выполняет максимальное усилие, выпрыгивая вверх без помощи рук. Измеряется высота прыжка от пола. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

8. Прыжок в высоту с места с взмахом рук. На планку высотой 2,5-3 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку — фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

9. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы выполняется замахом рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. Измеряется дальность броска из двух попыток, засчитывается лучший результат.

### Техническая программа

1. Жонглирование мяча выполняется в квадрате 2x2 м. двумя ногами. Дается 2 попытки. Учитывается результат лучшей попытки.



2. Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11–12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочных этапов (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали, спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

3. Удар по мячу с лета выполняется по летящему мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11 –12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочного этапа (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Передачу делает руками партнер, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне бедра бьющего.

4. Прием мяча с лета выполняется в квадрате 1x1 м. Партнер делает руками передачу, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне колена выполняющего упражнение, который должен выполнить прием мяча любой частью стопы таким образом, что бы мяч, упав на песок, не вышел за границы квадрата. Учитывается количество принятых с лета мячей из 5 серий.

**Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 13 контрольных упражнений (9+4) выполнил 13**