

# Система отбора перспективных спортсменов в Республике Казахстан

## 1. Общие положения

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды страны для участия в чемпионатах Азии, мира, Азиатских и Олимпийских играх.

Система отбора перспективных спортсменов включает в себя четыре группы организационных мероприятий:

1. Массовый просмотр детей в целях их ориентации на занятия по видам спорта проводится учителями в общеобразовательных школах на уроках физической культуры и на школьных соревнованиях.

2. Отбор перспективных спортсменов для комплектования детско-юношеских спортивных школ и учебно-тренировочных групп и групп детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ-интернатов для одаренных в спорте детей, проводится тренерами преподавателями по видам спорта детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ-интернатов для одаренных в спорте детей.

3. Просмотр и отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях проводится главными и старшими тренерами сборных команд республики для комплектования региональных центров подготовки олимпийского резерва и сборных юношеских и юниорских команд страны.

4. Отбор перспективных спортсменов для прохождения централизованной подготовки в республиканских центрах олимпийской подготовки к участию в Азиатских, Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

## 2. Отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР и школ-интернатов для одаренных в спорте детей

Комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ, СДОШОР и школ-интернатов для одаренных в спорте детей производится из числа детей, успешно освоивших курс начальной спортивной подготовки. В группы начальной подготовки принимают всех желающих в соответствии с установленным для данного вида спорта возрастным цензом. Часть школьников привлекаются к занятиям спортом через систему массового поиска. В процессе занятий в группах начальной подготовки у детей выявляются предпосылки к успешному освоению программных требований в данном виде спорта. В конце каждого года обучения в группах начальной подготовки проводят тестирование в целях анализа работы за прошедший год, а по окончании начального периода обучения (2-3 года), с целью отбора наиболее одаренных детей и подростков в учебно-тренировочные группы.

### 2.1. Отбор (тестирование), юных спортсменов для зачисления в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, СДЮШОР.

Отбор в учебно-тренировочные группы проводят тренеры ДЮСШ, СДЮШОР и врачи по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов специальной подготовленности, разработанных для каждого вида спорта;
- выявление показателей физического развития;
- изучение темпов прироста физических качеств и спортивных результатов (в соответствии с индивидуальной картой спортсмена)

Данные ежегодного тестирования и диспансеризации заносятся в карту спортсмена.

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЕДЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТЫ СПОРТСМЕНА**

(Карта является основным документом учащегося спортивной школы)

1. Карта печатается на картоне или плотной бумаге (ватман) форматом А-4 и заполняется с обеих сторон.

2. Заполнение карты начинается при поступлении ученика в спортивную школу с графы "исходные данные". В конце каждого учебного года тренер и врач вносят в карту данные обследований и тестирования. Карта хранится в учебной части спортивной школы.

3. По окончании спортивной школы, при переходе в другую школу, в связи с переездом на другое место жительства, сменой вида спорта и т.д., карта передается ученику на руки с целью передачи ее в новую спортивную школу, о чем делается соответствующая отметка директора, заверяемая печатью школы.

4. Показатели физического развития заполняются тренером совместно с медицинским работником, прикрепляемым к школе. Показатели состояния здоровья заполняются врачом школы или врачом ВФД по градациям: н - норма, о - отклонение от нормы.

5. Результаты тестов физической подготовленности заполняются тренером группы.

Проставляются лучшие показатели, выбранные из повторных тестирований в течение года. Все упражнения выполняются по общепринятым правилам соревнований. При использовании электронного хронометража после результата ставится буква "э".

6. Тесты по специальной подготовленности определяются программой для спортивных школ и показателями, принятыми в виде спорта.

7. Лучшие спортивные результаты года проставляются в принятых для вида спорта показателях.

8. Количественные показатели соревновательной деятельности выражаются дробью: в числителе - число соревнований, в знаменателе - число стартов (10/18). В количество тренировочных дней входят дни, занятые соревнованиями.

9. После окончания спортивной школы карта остается в учебной части для обработки показателей многолетней подготовки и уточнения критериев подготовленности, переводных нормативов и т.д.

## 2.2 Отбор (тестирование) при зачислении в группы спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР и школы-интернаты для одаренных в спорте детей

Отбор в группы спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР и школы-интернаты для одаренных в спорте детей проводится в течение последнего года занятий в учебно-тренировочных группах.

Отбор проводится тренерами ДЮСШ, СДЮШОР врачами, а в школы-интернаты для одаренных в спорте детей - специальной комиссией, создаваемой приказом соответствующего спорткомитета по туризму и спорту.

Методика отбора остается той же, что и на предыдущем этапе, однако объем показателей и методов их исследования расширяются.

Важное значение имеют морально-волевые («бойцовские») качества, характеризующие способность спортсмена показывать высокие и устойчивые результаты в сложной соревновательной обстановке, а также уровень мотивации, дисциплина и трудолюбие. При этом особую значимость приобретает педагогическая характеристика предыдущих этапов подготовки спортсмена, в которой отражаются следующие факторы:

- способность переносить высокие тренировочные и соревновательные нагрузки;
- способность быстро восстанавливать силы;
- темпы прироста основных качеств и спортивных результатов.

Программа отбора в группы спортивного совершенствования включает 5 разделов: 1) состояние здоровья; 2) спортивный анамнез и специальная подготовленность; 3) функциональные возможности и морфофункциональное состояние сердца; 4) психодиагностика; 5) антропометрия.

В зависимости от специфики вида спорта отдельные разделы программы обследования представлены уже или шире. Для циклических видов спорта существенное значение имеют сведения, полученные по разделам 1 и 3; для сложно-координационных видов спорта и единоборств - по разделам 2 и 4.

Каждый из разделов программы обследования включает комплекс показателей, на основе оценки которых выводится общее заключение о спортивной пригодности. Общая оценка данных обследования сводится к 3 градациям: Первая - "годен" (отсутствуют противопоказания), вторая - «условно годен» (отдельные звенья или системы предъявляют повышенные требования к механизму компенсации). Третья - «не годен» (степень подготовленности и состояние систем не позволяют адекватно адаптироваться к требованиям следующего этапа спортивной подготовки).

Суммарная оценка всего комплекса показателей позволяет достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем организма, уровень его резервных возможностей, наличие сильных и слабых звеньев.

## **2. Просмотр и отбор талантливых спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях**

### **3.1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД) и тестирование специальной подготовленности участников соревнований**

Поиск талантливых спортсменов и привлечение их в школы-интернаты для одаренных в спорте детей проводится путем обследования соревновательной деятельности и тестирования участников соревнований младших юношеских групп (т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования)

Обследование соревновательной деятельности определяется в соответствии с содержанием карты участника соревнований в форме экспертной оценки членами специальной комиссии, состоящей из тренеров, врачей и актива соответствующих федераций. Оценка имеет следующие градации перспективности: 1 - «высокая»; 2 - «средняя»; 3 - «низкая».

Тестирование общей и специальной физической подготовленности проводится в специально назначенные дни, и включает 2-3 теста по ОФП и 3-4 теста по СФП, которые и имеют большую прогностическую значимость для достижения высших спортивных результатов в избранном виде спорта (или отдельном упражнении).

## ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭТАПОВ ОТБОРА

Раздел включает программу обследований и методику оценки показателей на этапах многолетней спортивной подготовки. Программа комплексного обследования содержит показатели, позволяющие оценить физическое развитие, общую и специальную физическую подготовленность, функциональные возможности спортсменов.

### **Содержание программы обследований к разделам 1.1., 1.2 единой системы отбора перспективных спортсменов**

В организационной структуре единой системы спортивного отбора, данные этапы представлены разделами 1.1. "Просмотр детей 2-4 классов" и 2.1. «Отбор юных спортсменов для зачисления в учебно-тренировочные группы ДЮСШОР и школы-интернаты для одаренных в спорте детей». В таблице 3 представлены перечень и указание признаков, которые включены в программу массового просмотра детей и подростков, а также отбора юных спортсменов в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, ДЮСШОР и школы-интернаты для одаренных в спорте детей.

Перечень признаков используемых при спортивной ориентации и отборе в ДЮСШ, ДЮСШОР и школы-интернаты для одаренных в спорте детей

Примечание: в видах спорта со сложной координацией движений дополнительно включают тесты на гибкость и координацию.

## МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПРИ МАССОВОМ ПРОСМОТРЕ ДЕТЕЙ ПРИ ОТБОРЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ

### **1. Методика оценки показателей здоровья**

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения: 1) здоров; практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом); 3) занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

### **2. Методика оценки физического развития**

Показатели физического развития (нормативы в таблицах 4 и 5) определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

**Длина тела, см.** Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

**Масса тела в кг.** Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы.

Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви.

Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

**Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см<sup>3</sup>** измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб

Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

**Размах рук** определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

**Длина стопы, см.** Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

**Сила мышц** - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений. Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

### **3. Методика тестирования показателей физической подготовленности**

Программа тестирования физической подготовленности в зависимости от вида спорта представлена в таблице 6

Перечень включает группу обязательных для вида спорта показателей физической подготовленности и выбираемых произвольно.

Ниже представлено описание тестов стандартной программы определения общей физической подготовленности» Нормативы приведены в таблице 7.

**Бег 30 м, сек.** Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

**Бег на месте в максимальном темпе.** Определяется количество беговых шагов за 10 сек. Тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги.

По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2.

Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов -от 34 шагов и больше; 4 балла – 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

**Челночный бег 3x10 м, сек.** Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

**Непрерывный бег 5 мин, м.** Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин.

Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

**Прыжки в длину с места в см.** Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

**Бросок набивного мяча** весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

**Подтягивание в висе на перекладине.** количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Наклон вперед см (тест на гибкость).** Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше.

При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

**Выкрут с палкой, см.** На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение:

палка внизу, хватом двумя руками сверху, не ширине плеч (фиксируется расстояние). Поднимая прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов - разность между шириной хвата и плеч 10 см и менее; 4 балла -1.1-20 см; 3 балла - 21-30 см; 2 балла - 31-40 см; 1 балл - 41 см и больше.

**Прыжки «с прибавками» или тест на координацию,** количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять "прибавки". На расстоянии, равном 1/4 максимального результата от линии старта, отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном 3/4 максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое, приземление.

#### **4. Методика оценки функциональных возможностей.**

Максимальное потребление кислорода, мл/м и мл/м на 1 кг веса. В видах спорта на выносливость с применением степ-теста определяют расчетным способом величину максимального потребления кислорода (МПК). Перед тестированием испытуемого взвешивают в той же одежде и обуви, в которых выполняет работу.

Процедура тестирования следующая: под метроном в течение 5 мин в темпе от 18 до 30 в минуту производят подъемы на ступеньку (или скамейку). Высота поезда для мальчиков моложе 14 лет и девочек 30 см; для мальчиков старше 14 лет - 40 см.

В первые 10 сек после окончания работы фиксируют пульс с помощью фонендоскопа или пальпаторно.

Для расчета МПК пульс после окончания работы должен быть в пределах 130-160 уд/мин, что достигается изменением высоты ступени или количества подъемов.

Мощность выполненной работы рассчитывается по формуле:

$W = 1,3 \times P \times h \times n$ , где  $W$  - мощность работы в кгм/мин; 1,3 - коэффициент;  $P$  - вес тела в кг;  $h$  - высота ступени в м;  $n$  - количество подъемов на ступеньку в 1 мин.

Исходя из мощности работы и ЧСС по формуле Добельна с соавт. (1967) рассчитывают МПК:

$$\text{МПК} = 1,29 \times \sqrt{W / (H - 60)} \times K^*$$

Где  $W$  - мощность выполненной работы в кгм/мин;

$H$  - пульс в первые 10 с. восстановления;

$K$  - коэффициент, величина которого зависит от возраста;

В 9 лет - 0,924; 10 лет - 0,914; 11 лет - 0,907; 12 лет - 0,900; 13 лет - 0,891; 14 лет - 0,883; 15 лет - 0,878.

\* Коэффициент 1,29 - изменяется в соответствии в зависимости от возраста и пола:

Мальчики	9-10 лет - 1,11	Девочки	10-11 лет - 0,95
	11 лет - 1,15		12-13 лет - 0,98
Юноши	12-13 лет - 1,20	Девушки	14-15 лет - 1,05
	14-15 лет - 1,27		16 лет - 1,10
	16 лет - 1,29		

Для получения относительной величины МПК в мл/мин делят на вес тела испытуемого.

**Определение возрастно-паспортной группы** проводят следующим образом: например, к группе 12-летних относят спортсменов, которые в день обследования имеют возраст от 11 лет 6-ти месяцев до 12 лет 5 месяцев 29 дней. К 13-летним - от 12 лет 6 месяцев до 13 лет 5 месяцев 29 дней и т.п.

#### **5. Методика оценки специальной физической подготовленности.**

Каждая программа отбора содержит показатели, характеризующие развитие специфических для вида спорта качеств и способностей. Помимо, указанных в таблицах включают тесты по специальной подготовленности в соответствии с программными требованиями и методическими письмами по отбору для вида спорта. В этот же раздел на начальном этапе отбора относятся спортивные показатели, включая прирост их по годам спортивной подготовки. Параметры тренировочной и соревновательной деятельности включают лучшие спортивные достижения года в принятых для вида спорта показателях.

#### **6. Методика оценки личностно-характерологических особенностей.**

Для тестирования личностных особенностей используется юношеский (14-факторный) вариант анкеты Кеттела. Количественные характеристики личностных профилей с учетом специфики видов спорта представлены в таблице 8).

#### **7. Методика определения комплексной оценки индивидуальных показателей спортсмена**

Комплексная оценка спортивной пригодности основана на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена и соотнесения полученных данных с требуемыми уровнями развития признаков отбора. Для этого проводят следующую процедуру выдачи итогового заключения:

1) по результатам тестирования выделяют индивидуальный уровень развития признака (используют данные таблиц 6 и 7 и нормативные требования в табл. 8);

2) оценку индивидуального уровня развития признака (или качества) проводят в соответствии с указанным диапазоном требуемого уровня его развития для данного вида спорта (таблица 9).

Итоговая оценка "годен" дается: 1) при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья; 2) при наличии успешного освоения программных требований ДЮСШ; 3) при соответствии индивидуальных показателей физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности требуемому диапазону развития признаков.

Итоговая оценка "условно годен" дается: 1) при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья; 2) при наличии положительной динамики показателей физической подготовленности (темпы средние и выше среднего); 3) при наличии отдельных отклонений индивидуальных показателей от требуемого диапазона развития признаков и склонности к отставанию процессов биологического

созревания организма спортсмена.

Итоговая оценка "не годен" дается при наличии: 1) противопоказаний по состоянию здоровья; 2) низких темпов динамики показателей физической подготовленности; 3) существенных отклонений индивидуальных показателей от требуемого диапазона развития признака.

### ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7- 8 ЛЕТ

№ п/п	Показатели	Оценка уровни	Мальчики		Девочки	
			7 лет	8 лет	7 лет	8 лет
1.	Длина тела, см.	5	135 и выше	140 и выше	132 и выше	136 и выше
		4	130-134	135-139	127-131	131-135
		3	125-129	130-134	122-126	126-130
		2	120-124	125-129	117-121	121-125
		1	119 и ниже	124 и ниже	116 и ниже	120 и ниже
2.	Вес. Кг	5	31 и больше	36 и больше	26 и больше	30 и больше
		4	27-30	31-35	23-25	26-29
		3	23-26	25-30	20-22	22-25
		2	18-22	19-24	17-19	18-21
		1	17 и меньше	18 и меньше	16 и меньше	17 и меньше
3.	Жизненная емкость легких, см <sup>3</sup>	5	1701 и больше	1901 и больше	1501 и больше	1801 и больше
		4	1501-1700	1701-1900	1401-1500	1601-1800
		3	1301-1500	1501-1700	1201-1400	1401-1600
		2	1101-1300	1301-1500	1001-1200	1201-1400
		1	1100 и меньше	1300 и меньше	1000 и меньше	1200 и меньше
4.	Сила кисти, кг (сильнейшей)	5	22 и больше	23 и больше	18 и больше	22 и больше
		4	19-21	20-22	15-17	18-21
		3	16-18	17-19	12-14	14-17
		2	13-15	14-16	9-11	10-13
		1	12 и меньше	13 и меньше	8 и меньше	9 и меньше
5.	Бег 30 м, сек.	5	5.8 и меньше	5.7 и меньше	6.0 меньше	5.9 и меньше
		4	5.9-6.0	5.8-5.9	6.1-6.2	6.0-6.1
		3	6.1-6.2	6.0-6.1	6.3-6.4	6.2-6.3
		2	6.3-6.4	6.2-6.3	6.5-6.6	6.4-6.5
		1	6.5 и больше	6.4 и больше	6.7 и больше	6.6 и больше
6.	Прыжок в длину с места, см	5	150 и больше	160 и больше	140 и больше	150 и больше
		4	140-149	150-159	130-139	140-149
		3	130-139	140-149	120-129	130-139
		2	120-129	130-139	110-119	120-129
		1	119 и меньше	129 и меньше	109 и меньше	119 и меньше
7.	Челночный бег 3x10 м, сек.	Оценка производится в соответствии с нормативными требованиями для юных спортсменов (табл. 6)				

**ПЕРЕЧЕНЬ  
показателей для тестирования в различных видах спорта**

№ п/п	Вид спорта	Бег, 30 м.	Непрерывный бег, 5 мин	Бег на месте, 10 сек.	Челночный бег, 3x10	Прыжок в длину	Прыжок вверх	Подтягивание в висе	Бросок мяча
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.	Бокс	++	++	++	++	+	++	++	+
2.	Борьба классическая, вольная, дзюдо	+	++	+	++	++	++	++	++
3.	Тяжелая атлетика	++	++	+	++	++	++	+	++
4.	Фехтование	++	+	++	++	++	++	++	+
5.	Современное пятиборье	+	++	++	++	++	++	++	+
6.	Велоспорт: шоссе, трек	++	++	++	+	++	++	++	+
7.	Баскетбол	++	++	++	++	++	++	+	+
8.	Волейбол	++	++	++	++	+	++	+	++
9.	Гандбол	++	++	+	++	++	++	+	++
10.	Теннис	++	++	++	++	++	++	+	+
11.	Хоккей на траве	++	++	+	++	++	++	+	++
12.	Водное поло	+	++	++	++	++	++	+	++
13.	Плавание	++	++	+	++	++	+	++	++
14.	Синхронное плавание	+	++	+	++	++	++	++	++
15.	Прыжки в воду	++	+	++	+	++	++	++	++
16.	Гимнастика спортивная	++	+	+	++	++	++	++	++
17.	Гимнастика художественная	++	++	++	++	+	++	++	+
18.	Легкая атлетика, средние и длинные дистанции	++	++	++	+	++	++	++	+
19.	Легкая атлетика, спринт, барьеры	++	++	++	+	++	++	++	+
20.	Легкая атлетика, метания	++	+	+	++	++	++	++	++
21.	Легкая атлетика, прыжки	++	++	++	+	++	++	++	+
22.	Легкая атлетика, многоборья	++	++	++	++	++	++	++	++
23.	Футбол	++	++	++	++	++	++	+	+
24.	Хоккей	++	++	+	++	++	+	++	++
25.	Биатлон	++	++	++	++	++	+	++	+
26.	Лыжный спорт	++	++	+	++	++	++	++	+
27.	Фигурное катание	++	+	++	++	++	++	+	++
28.	Коньки	++	++	+	++	++	++	+	++
29.	Лыжное двоеборье	++	++	+	++	++	++	++	+
30.	Гребля академическая	++	++	+	+	++	++	++	++
31.	Гребля на байдарках и каноэ	++	++	+	++	++	+	++	++

Примечание: ++ тестирование обязательно;  
+ тестирование не обязательно.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТИРОВАНИЯ

В организационной структуре единой системы спортивного отбора данные этапы представлены разделами 2.2. – «Отбор (тестирование) при зачислении в группы спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, школы-интернаты для одаренных в спорте детей.

Программа комплексного обследования спортсмена направлена на оценку наиболее информативных для прогноза спортивной успешности признаков с учетом современных требований спорта и прогнозируемых тенденций его развития.

Программа обследования состоит из разделов: состояние здоровья; спортивный анамнез и специальная подготовленность; функциональные возможности и морфофункциональное состояние сердца; психодиагностика; антропометрия.

К программе приложены:

- 1) перечень исходных показателей отбора для централизованной подготовки;
- 2) таблицы 10-14 с оценками показателей по разделам обследования;
- 3) таблицы с указанием требуемых диапазонов уровней оценки показателей отбора (табл. 15).

### МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПРИ ОТБОРЕ ДЛЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Программа комплексного обследования состоит из следующих разделов: 1) состояние здоровья; 2) спортивный анамнез и специальная подготовленность; 3) функциональные возможности и морфофункциональное состояние сердца; 4) психодиагностика; 5) антропометрия.

Разделы обследования в комплексе достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем и уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых его звеньев.

В зависимости от специфики вида спорта разделы представлены уже или шире. Для циклических видов спорта существенно возрастает роль разделов 1 и 3. Для сложно-координационных видов спорта и единоборств - разделов 2 и 4. Каждый из разделов включает комплекс прогностических показателей, на основе оценки которых выводится общее заключение.

#### **1) Оценка состояния здоровья (диспансеризация)**

В ходе диспансеризации специалисты ВФД заполняют врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Задачей обследования является: 1) исключить спортсменов с наличием патологических отклонений в состоянии здоровья или выраженных хронических заболеваний; 2) вылечить спортсменов с хорошим и отличным здоровьем.

В зависимости от комплексной оценки состояния здоровья и общего функционального состояния организма спортсменов ставится диагноз пригодности спортсмена для централизованной олимпийской подготовки и занятий в группах спортивного совершенствования.

Комплексная оценка по данному разделу обследования состоит из оценки состояния здоровья с учетом возможностей динамики его изменения.

При выведении оценки состояния здоровья выделяют 4 группы спортсменов: а) здоровых; б) практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме; в) с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс; г) с заболеваниями, требующими отстранения (кратковременного или длительного) от занятий спортом. При выдаче заключений ориентируются на существующий перечень болезней и патологических состояний, являющихся противопоказанием для интенсивных тренировок.

#### **2. Определение специальной подготовленности спортсмена**

Данный раздел обследования включает в себя оценку спортивных достижений в динамике, уровня тактико-технических способностей, эффективность и экономичность их проявлений, способности спортсмена варьировать тактико-техническими действиями адекватно изменяющимся условиям соревновательной деятельности. Специальная подготовленность и специфические двигательные способности определяют в соответствии с требованиями вида спорта и его отдельных дисциплин.

Нормативные требования по специальной физической подготовленности в большинстве видов спорта не разработаны. Специальная подготовленность представителей разных видов спорта определяется по программам и переводным нормативам для спортивных школ.

Если возраст спортсменов, отбираемых в группы спортивного совершенствования, и их спортивные результаты соответствуют уровню централизованной подготовки (олимпийский резерв), для оценки специальной подготовленности могут быть использованы нормативные требования (модельные характеристики) из целевых комплексных программ по видам спорта.

#### **3) Определение функциональных возможностей организма**

(Нормативы в таблицах 10 и 11)

Оценка функциональных возможностей включает в себя: 1) максимальные аэробные и анаэробные возможности; 2) эффективность и экономичность энергообеспечивающих систем организма; 3) способность к выраженным сдвигам внутренней среды организма; 4) степень восстановления функций



организма; 5) морфофункциональное состояние сердца и особенности его регуляции; в) наличие "слабых" звеньев адаптации, лимитирующих спортивную работоспособность.

В настоящий раздел тестирования входят следующие методы:

1) газометрический; 2) электрокардиографический; 3) пульсометрический; 4) биохимический; 5) психофизиологический; 6) эхокардиографический; 7) ритмокардиографический.

**Газометрический метод** исследования состоит в изучении газового состава выдыхаемого воздуха на содержание в нем  $O_2\%$  и  $CO_2\%$ , а также минутного объема дыхания. С помощью данного метода определяют: 1) максимальное потребление кислорода и максимальный кислородный долг в абсолютных и относительных значениях; 2) максимальную легочную вентиляцию; 3) аэробный и анаэробный пороги энергетического обмена; 5) критическую мощность работы.

**Электрокардиографический метод** дает возможность оценить функциональное состояние сердечной деятельности (функции автоматизма, возбудимости и проводимости сердца, сократительная способность) в состоянии покоя и после нагрузки.

**Пульсометрический метод** включает регистрацию частоты сердечных сокращений (ЧСС) в течение всего тестирования и осуществляется с помощью различной пульсо- и телеметрической аппаратуры. Метод дает срочную информацию об адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и ее переносимости, а также позволяет оценить экономичность и эффективность работы сердца по кислородному пульсу.

**Биохимические методы исследования** служат для определения содержания в крови молочной кислоты, параметров кислотно-щелочного равновесия, неорганического фосфора, креатинина и ионов магния.

**Психофизиологические методы исследования** позволяют оценить психическую работоспособность и уровень нервно-психической активности.

**Эхокардиографический и ритмокардиографический методы исследования** применяют главным образом у представителей циклических видов спорта для получения информации об особенностях развития сердца и его производительности. Методика ультразвуковой эхокардиографии сердца позволяет определить такие морфофункциональные параметры сердца, как толщина и величина полости задней стенки левого желудочка сердца, величины полости левого желудочка и предсердия, диаметра аорты, состояние клапанов сердца и сократительной способности сердца.

**Метод корреляционной ритмографии** дает возможность определить особенности регуляции сердечной деятельности.

Модель тестирующей нагрузки ступенчато-повышающейся мощности до отказа. Спортсмен выполняет работу, продолжительность которой на каждой ступени – 3 минуты\*. Начальную нагрузку определяют, исходя из веса тела спортсмена, вида спорта. Тестирующая аппаратура может зависеть от специфики вида спорта. Так, у пловцов используют гидроканал (при его наличии), у легкоатлетов – тредбан, у лыжников – лыжероллеры с использованием тредбана, в других видах спорта – велоэргометр или тредбан.

#### **4. Психодиагностические обследования** (нормативы в таблицах 12 и 13)

Комплекс психодиагностических методик позволяет оценить личностно-характерологические особенности спортсмена, определить уровень мотивации и целеустремленности, надежность и психическую работоспособность в сложных условиях спортивной деятельности.

Методики тестирования: многофакторный (16 PF и 14 PF) личностный тест, методики определения электрокожного сопротивления и квазистационарного потенциала.

Критериями спортивной успешности являются уровень мотивации, целеустремленность, эмоциональная устойчивость, волевой контроль, психическая выносливость, динамика психической работоспособности и нервно-психической активности.

Личностные обследования проводят в лабораторных условиях. Одновременно тестирование проходят две группы (20 человек), время тестирования группы - не более 2-х часов.

Определение уровня психической работоспособности и изменения нервно-психической активности проводят в ходе функционального тестирования (до и после него) с использованием приборов для регистрации квазистационарного потенциала мозга (КСП) и электрокожного сопротивления (ЭКС). Время тестирования по каждой методике 2-3 минуты, всего на 1 человека - 8-12 минут.

Для проведения психодиагностического обследования необходимы опросники бланки 16-ти и 14-ти факторного теста.

#### **5. Антропометрические измерения и оценка степени биологической зрелости.** (Нормативы представлены в таблице 14)

Данный раздел исследования используют для: 1) оценки степени соответствия телосложения спортсмена требованиям спортивной специализации; 2) прогнозирования тенденций роста и развития спортсмена.

**Методики:** антропометрия и соматотипирование, педометрия, калиперометрия, динамометрия, определение биологической зрелости. С помощью указанных методик оценивают: а) тотальные размеры и пропорции тела; б) развитие аппарата внешнего дыхания; в) состав масс тела (абсолютные и относительные); г) динамометрические показатели; д) функциональное состояние позвоночника и сводов стопы; е) степень биологической зрелости; ж) тип конституции (соматотип.).

Получаемые признаки:

- 1) длина тела и его сегменты;
- 2) обхваты тела;
- 3) диаметры (поперечные размеры) тела;
- 4) кожно-жировые складки;
- 5) функционально-соматические характеристики (вес, ЖЕЛ, динамометрия и т.п.);
- 6) функциональные возможности рессорного аппарата (стопа);
- 7) развитие вторичных и третичных половых признаков; биологический возраст.

Обследование: проводят в первой половине дня до тестирования функциональных возможностей или иных видов физической нагрузки.

Инструментарий: металлический антропометр, сантиметровая лента, большой толстотный циркуль, большой и малый штанговый и скользящий циркули, калипер, специальная площадка для оценки свода стопы.

На обследование каждого спортсмена отводится до 20 минут.

#### **Методика определения комплексной оценки индивидуальных показателей спортсменов**

Отбор для зачисления в группы спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, школы-интернаты для одаренных в спорте детей и прохождения централизованной подготовки к международным соревнованиям основывается на комплексной оценке пригодности спортсмена. Процедура формирования комплексной оценки пригодности заключается в следующем:

1) выявляется индивидуальный уровень развития признака в соответствии с содержанием разделов комплексной программы обследования и уровнем их оценки (табл. 10-14);

2) определяется степень соответствия индивидуальных показателей с диапазоном требуемого уровня для данного вида спорта (табл. 15).

Итоговая оценка "годен" дается: 1) при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья; 2) при наличии успешного освоения программных требований ДЮСШ, СДЮШОР и ОШСП; 3) при положительной динамике спортивных достижений (темпы роста выше среднего и высокие); 4) при соответствии индивидуальных показателей физического развития функциональных возможностей и физической подготовленности требуемому диапазону развития признаков.

Итоговая оценка "условно годен" дается: 1) при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья; 2) при наличии положительной динамики спортивных достижений (темпы средние и выше среднего); 3) при наличии отдельных отклонений индивидуальных показателей от требуемого диапазона развития признаков и склонности к отставанию процессов биологического созревания организма спортсмена.

Итоговая оценка "не годен" дается при наличии: 1) противопоказаний по состоянию здоровья; 2) низких темпов динамики спортивных показателей; 3) существенных отклонений индивидуальных показателей от требуемого диапазона развития признаков

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата, год рождения \_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

Спортшкола \_\_\_\_\_

Спортивное общество \_\_\_\_\_

Город, республика \_\_\_\_\_

Группы	Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие						МПК	Заключение врача	
			Рост	Вес	Длина стопы	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	мл/мин			мл/мин кг
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ											
Начальной подготовки											
Учебно-тренировочные											
Спортивного совершенствования											

Группы	Год обучения	Общая физическая подготовленность	Специальная подготовленность	Лучшие спортивные результаты года	Соревнования и тренировочная деятельность

		Бег 30 м	Непрер- ывный бег 5 мин	Бег на месте 10 с	Челноч- ный бег 3x10 м	Прыжо- к в длину с места	Подтяг- ивание в висе	Бросок мяча сидя	Прыжо- к вверх (по Абалак- ову)						Соревнован- ия (кол-во), старты (кол- во)	Тренировочн- ые и соревновате- льные дни (кол-во)
Исходные данные																
Начальной подготовки																
Учебно- тренирово- чные																
Спортивно- го совершенс- твования																

Отметки директора \_\_\_\_\_ подпись, печать  
спортивной школы \_\_\_\_\_ подпись, печать  
при переводе \_\_\_\_\_ подпись, печать  
при выпуске \_\_\_\_\_ подпись, печать

Таблица 2

СХЕМА ЭТАПОВ ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ ОТБОРА ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

№ п/п	Этап отбора (группы)	Кто проводит отбор	Когда проводится отбор	Содержание отбора	Критерии отбора	Форма документов отбора
1-й	Набор в группы начальной под-	Учитель физкультуры и врач обще-	Осень первого года обучения	Оценка состояния здоровья, рекомендации	1. Отсутствие медицинских и	Индивидуальная карта спортсмена,



1.	Длина тела, см.	5	154 и выше	160 и выше 153-	168 и выше	177 и выше	185 и выше	188 и выше
		4	146-153	159	160-167	168-176	178-184	180-187
		3	138-145	146-152	152-159	159-167	170-177	172-179
		2	130-137	139-145	144-151	150-158	162-169	164-171
		1	129 и ниже	138 и ниже	143 и ниже	149 и ниже	161 и ниже	163 и ниже
2.	Вес, кг.	5	48 и выше	54 и выше	58 и выше	65 и выше	75 и выше	78 и выше
		4	41-47	46-53	50-57	56-64	64-74	69-77
		3	34-40	37-45	42-29	47-55	53-63	60-68
		2	27-33	28-36	34-41	38-46	42-52	51-59
		1	26 и ниже	27 и ниже	33 и ниже	37 и ниже	41 и ниже	50 и ниже
3.	ЖЕЛ,( см 3)	5	3101 и выше	3501 и выше	3801 и выше	4601и выше	5201 и выше	5801 и выше
		4	2601-3100	3001-3500	3301-3800	4101-4600	4601-5200	5201-5800
		3	2101-2600	2501-3000	2801-3300	3601-4100	4001-4600	4601-5200
		2	1501-2100	2001-2500	2301-2800	3101-3600	3401-4000	4001-4600
		1	1500 и ниже	2000 и ниже	2300 и ниже	3100 и ниже	3400 и ниже	4000 и ниже
4.	Сила кисти (сильнейшей), кг.	5	28 и выше	35 и выше	40 и выше	46 и выше	52 и выше	55 и выше
		4	23-27	29-34	33-39	39-45	45-51	48-54
		3	18-22	23-28	26-32	32-38	38-44	41-47
		2	13-17	17-22	19-25	25-31	31-37	34-40
		1	12 и ниже	16 и ниже	18 и ниже	24 и ниже	30 и ниже	33 и ниже
5.	Длина руки, %	5	45,5 и выше	45,6 и выше	45,3 и выше	45,6 и выше	45,8 и выше	45,8 и выше
		4	44,8-45,5	44,8-45,5	44,6-45,2	44,5-45,5	45,0-45,7	45,0-45,7
		3	44,0-44,7	44,0-44,7	43,9-44,5	43,4-44,4	44,2-44,9	44,2-44,9
		2	43,2-43,9	43,2-43,9	43,2-43,8	42,3-43,3	43,4-44,1	43,4-44,1
		1	43,1 и ниже	43,1 и ниже	43,1 и ниже	42,2 и ниже	43,3 и ниже	43,3 и ниже
6.	Длина стопы, %	5	16,6 и больше	16,6 и больше	16,6 и больше	16,6 и больше	16,5 и больше	16,5 и больше
		4	15,8-16,5	15,9-16,5	15,9-16,5	15,9-16,5	15,8-16,4	15,8-16,4
		3	15,0-15,7	15,2-15,8	15,2-15,8	15,2-15,8	15,1-15,7	15,1-15,7
		2	14,2-14,9	14,5-15,1	14,5-15,1	14,5-15,1	14,4-15,0	14,4-15,0
		1	14,1 и ниже	14,4 и ниже	14,4 и ниже	14,4 и ниже	14,3 и ниже	14,3 и ниже

**Ориентировочные нормативные оценки физического развития юных спортсменов (девочки девушки).**

№ п/п	Показатель	Оценка уровень	Возраст. Лет				
			9	10	11	12	13

1.	Длина тела, см.	5	152 и выше	159 и выше	165 и выше	173 и выше	178 и выше	182 и выше
		4	144-151	150-157	156-164	164-172	169-177	172-181
		3	135-143	141-149	147-155	155-163	160-168	163-171
		2	127-134	132-140	138-146	146-154	151-159	154-162
		1	126 и ниже	131 и ниже	137 и ниже	145 и ниже	150 и ниже	153 и ниже
2.	Вес, кг.	5	48 и выше	52 и выше	57 и выше	64 и выше	68 и выше	72 и выше
		4	40-47	44-51	48-56	55-63	59-67	64-71
		3	32-39	35-43	39-47	46-54	50-58	56-63
		2	24-31	26-34	30-38	37-45	41-49	48-55
		1	23 и ниже	25 и ниже	29 и ниже	36 и ниже	40 и ниже	47 и ниже
3.	Жел, см 3	5	2801 и выше	3201 и выше	3601 и выше	4001 и выше	4501 и выше	5101 и выше
		4	2401-2800	2801-3200	3101-3600	3401-4000	3901-4500	4501-5100
		3	2001-2400	2401-2800	2601-3100	2801-3400	3301-3900	3901-4500
		2	1601-2000	2001-2400	2101-2600	2201-2800	2701-3300	3301-3900
		1	1600 и ниже	2000 и ниже	2100 и ниже	2200 и ниже	2700 и ниже	3300 и ниже
4.	Сила кисти (сильнейшей), кг.	5	24 и выше	27 и выше	31 выше	35 и выше	39 и выше	43 и выше
		4	19-23	22-26	25-30	29-34	34-38	38-42
		3	14-18	17-21	19-24	23-28	29-33	33-37
		2	9-13	12-16	13-18	17-22	24-28	28-32
		1	8 и ниже	11 и ниже	12 и ниже	16 и ниже	23 и ниже	27 и ниже
5.	Длина руки, %	5	44,6 и больше	44,6 и больше	44,4 и больше	44,6 и больше	44,8 и больше	45,0 и больше
		4	43,9-44,5	43,9-44,5	43,6-44,3	43,8-44,5	44,3-44,7	44,4 –44,9
		3	43,2-43,8	43,2-43,8	42,8-43,5	43,0-43,7	43,7-44,2	43,8-44,3
		2	42,5-43,1	42,5-43,1	42,0-42,7	42,2-42,9	43,1-43,6	43,2-43,7
		1	42,4 и меньше	42,4 и меньше	41,9 и меньше	42,1 и меньше	43,0 и меньше	43,1 и меньше
6.	Длина стопы, %	5	16,5 и больше	16,5 и больше	16,6 и больше	16,6 и больше	16,5 и больше	16,5 и больше
		4	15,7-16,4	15,6-16,4	15,9-16,4	15,9-16,5	15,8-16,4	15,7-16,4
		3	14,9-15,6	14,7-15,5	15,4-15,8	15,4-15,8	15,1-15,7	14,9-15,6
		2	14,2-14,8	13,8-14,6	14,9-15,3	14,9-15,3	14,6-15,0	14,1-14,8
		1	14,1 и ниже	13,7 и ниже	14,8 и ниже	14,8 и ниже	14,5 и ниже	14,0 и ниже

Таблица 7

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
(мальчики и юноши)**

№/№	Упражнение	Возраст, лет
-----	------------	--------------

		Оценка, уровень	9	10	11	12	13	14
1.	Бег 30 м, сек.	5	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.1 и меньше	4.9 и меньше	4.7 и меньше	4.6 и меньше
		4	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.8-4.9	4.7-4.8
		3	5.9-6.0	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.9-5.0
		2	6.1-6.2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2
		1	6.3 и больше	6.0 и больше	5.8 и больше	5.6 и больше	5.4 и больше	5.3 и больше
2.	Непрерывный бег 5 мин., м	5				1376 и больше	1446 и больше	1576 и больше
		4				1281-1375	1341-1445	1476-1575
		3				1186-1280	1236-1340	1376-1475
		2				1191-1185	1131-1235	1276-1375
		1				1190 и меньше	1130 и меньше	1275 и меньше
3.	Прыжок в длину с места, см	5	170 и больше	182 и больше	198 и больше	213 и больше	238 и больше	251 и больше
		4	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
		3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
		2	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218
		1	124 и меньше	134 и меньше	152 и меньше	167 и меньше	180 и меньше	202 и меньше
4.	Прыжки вверх с места, см	5	38 и больше	40 и больше	45 и больше	50 и больше	55 и больше	60 и больше
		4	33-37	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
		3	28-32	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
		2	23-27	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
		1	22 и меньше	24 и меньше	29 и меньше	34 и меньше	39 и меньше	44 и меньше
5.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	5	270 и меньше	310 и больше	355 и больше	410 и больше	480 и больше	575 и больше
		4	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570
		3	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-535
		2	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500
		1	155 и меньше	200 и меньше	245 и меньше	300 и меньше	370 и меньше	465 и меньше
6.	Подтягивание из виса, количество раз	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	13 и больше	17 и больше	17 и больше
		4	6-7	7-8	8-9	10-12	13-16	13-16
		3	4-5	5-6	6-7	7-9	9-12	9-12
		2	2-3	3-4	4-5	4-6	5-8	5-8
		1	1 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	4 и меньше	4 и меньше

Продолжение таблицы 7

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
(девочки и девушки)**



№/№	Упражнение	Оценка, уровень	Возраст, лет					
			9	10	11	12	13	14
1.	Бег 30 м, сек.	5	5.8 и меньше	5.5 и меньше	5.2 и меньше	5.1 и меньше	4.9 и меньше	4.8 и меньше
		4	5.9-6.0	5.6-5.7	5.3-5.4	5.2-5.3	5.0-5.1	4.9-5.0
		3	6.1-6.2	5.8-5.9	5.5-5.6	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2
		2	6.3-6.4	6.0-6.1	5.7-5.8	5.6-5.7	5.4-5.5	5.3-5.4
		1	6.5 и больше	6.2 и больше	5.9 и больше	5.8 и больше	5.6 и больше	5.5 и больше
2.	Непрерывный бег 5 мин., м	5				1356 и больше	1456 и больше	1571 и больше
		4				1256-1355	1341-1451	1446-1550
		3				1156-1255	1231-1340	1341-1445
		2				1056-1155	1121-1230	1236-1340
		1				1055 и меньше	1120 и меньше	1235 и меньше
3.	Прыжки в длину с места, см	5	165 и больше	173 и больше	193 и больше	206 и больше	223 и больше	250 и больше
		4	154-164	164-174	183-192	196-205	211-222	237-249
		3	143-153	153-163	173-182	186-195	199-210	222-236
		2	132-142	142-152	163-172	176-185	187-198	205-221
		1	131 и меньше	141 и меньше	164 и меньше	175 и меньше	186 и меньше	204 и меньше
4.	Прыжок вверх с места, см	5	36 и больше	38 и больше	42 и больше	46 и больше	50 и больше	54 и больше
		4	31-35	33-37	37-41	41-45	45-49	49-53
		3	26-30	28-32	32-36	36-40	40-44	44-48
		2	21-25	23-27	27-31	31-35	35-39	39-43
		1	20 и меньше	22 и меньше	26 и меньше	3 и меньше	34 и меньше	38 и меньше
5.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	5		350 и больше	400 и больше	450 и больше	480 и больше	510 и больше
		4		315-345	365-395	415-445	445-475	475-505
		3		280-310	330-360	380-410	410-440	440-470
		2		245-275	295-325	380-410	375-405	405-435
		1		240 и меньше	290 и меньше	340 и меньше	370 и меньше	400 и меньше
6.	Подтягивание из виса, количество раз	5	5 и больше	6 и больше	7 и больше	9 и больше	10 и больше	10 и больше
		4	4	5	6	7-8	8-9	8-9
		3	3	4	5	5-6	6-7	6-7
		2	2	3	4	3-4	4-5	4-5
		1	1 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	2 и меньше	3 и меньше	3 и меньше

Продолжение таблицы 7

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ ТАБЛИЦА  
ОЦЕНКИ БЕГА 3 x 10 М (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ)  
И ТЕСТА «ПРЫЖКИ С ПРИБАВКАМИ»**

№	Упражнение	Оценка, уровень	Возраст, лет							
			7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Челночный бег 3 x 10 (мальчики).	5	8.7-	8.4-	7.9-	7.7-	7.7-	7.6-	7.3	7.5-
		4	9.4-8.8	9.1-8.5	8.6-8.0	8.3-7.8	8.2-7.8	8.0-7.7	7.9-7.4	7.8-7.5
		3	11.0-9.5	10.5-9.2	10.1-8.7	9.4-8.4	9.5-8.3	9.0-8.1	9.0-8.0	8.6-7.8
		2	11.8-11.1	11.2-10.6	10.8-10.2	9.9-9.5	10.0-9.6	9.4-9.1	9.7-9.1	8.9-8.7
		1	-11.9	-11.3	-10.9	-10.0	-10.1	-9.5	-9.8	-9.0
2.	Челночный бег 3 x 10 (девочки)	5	9.5-	9.0-	7.9-	8.1-	7.9-	7.9-	7.8-	8.2-
		4	10.0-9.6	9.5-9.1	8.6-8.0	8.7-8.2	8.5-8.0	8.3-8.0	8.2-7.9	8.7-8.3
		3	11.4-10.2	10.7-9.6	10.2-8.7	9.9-8.8	9.2-8.6	9.3-8.4	9.2-8.3	9.2-8.8
		2	12.0-11.5	11.1-10.8	10.9-10.3	10.5-10.0	10.3-9.3	9.7-9.4	9.6-9.3	9.7-9.3
		1	-12.1	-11.2	-11.0	-10.6	-10.4	-9.8	-9.7	-9.8
3.	Тест «Прыжки с прибавками» (кол-во прыжков)	5			16 и больше	18 и больше	20 и больше	21 и больше	24 и больше	26 и больше
		4			15-11	17-13	19-15	20-16	23-18	25-20
		3			10-6	12-8	14-10	15-11	17-13	19-14
		2			5-1	7-3	9-5	10-6	12-7	13-8
		1			-	2 и меньше	4 и меньше	5 и меньше	6 и меньше	7 и меньше

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
(НАКЛОН ВПЕРЕД)**

Оценка, уровень		Возраст, лет					
		9	10	11	12	13	14
ДЕВОЧКИ	5	от +16 и выше	от +16 и выше	от +17 и выше	от +16 и выше	от +16 и выше	от +15 и выше
	4	от+15.5 до+5.5	от +15.5 до +5.5	от +16.5 до +6.5	от +15.5 до+5.5	от +15.5 до+5.5	от+14.5 до+4.5
	3	от +5.0 до-5.0	от +5.0 до -5.0	от +6.0 до-4.0	от +5.0 до-5.0	от +5.0 до-5.0	от+4.0 до-6.0
	2	от -5.5 до-15.5	от -5.5 до -15.5	от -4.5 до-14.5	от -5.5 до-15.5	от -5.5 до-15.5	от -6.5 до16.5
	1	от -16 и ниже	от-16.0 до-15.5	от -15.0 и ниже	от -16.0 и ниже	от -16 и ниже	от -17 и ниже
МАЛЬЧИКИ	5	от +10 и выше	от +11 и выше	от +12 и выше	от +16 и выше	от +10 и выше	от +10 и выше
	4	от +9.5 до -0.5	от +10.5 до+0.5	от +11.5 до+1.5	от +16 и выше	от +9.5 до-0.5	от -1.0 до-11.0
	3	от -1.0 до -11.0	от 0 до -10.0	от +1.0 до-9.0	от +16 и выше	от -1.0 до-11.0	от -1.0 до-11.0
	2	от-11.5 до -21.5	от-10.5 до-20.5	от -9.5 до-19.5	от +16 и выше	от-11.5до-21.5	от-11.5 до-21.5
	1	от -22 и ниже	от -21 и ниже	от -20 и ниже	от +16 и выше	от-22.0 и ниже	от-22.5 и ниже

Таблица 9

**МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ОЦЕНОК ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ,  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

№	Виды спорта	Физическое развитие				Физическая подготовленность							
		Рост	Вес	ЖЕЛ	МПК	Бег 30 м.	Непрерывный бег, 5 мин.	Бег на месте, 10 с	Челночный бег, 3x10	Прыжки в длину	Прыжок вверх	Подтягивание в висе	Бросок мяча
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
2.	Бокс	-	1-4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3
3.	Борьба классическая вольная, дзюдо	-	-	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4
4.	Тяжелая атлетика	-	-	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4
5.	Фехтование	3-4	3-4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3
6.	Современное пятиборье	3-4	3-4	3	-	3	3	4	4	4	4	3	3
7.	Велоспорт: шоссе, трек	3-4	3-4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3
8.	Баскетбол	5	3-5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3
9.	Волейбол	4-5	3-4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3
10.	Гандбол	4-5	4-5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
11.	Теннис	3-4	3-4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
12.	Хоккей на траве	4-5	4-5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
13.	Водное поло	4-5	4-5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
14.	Плавание	4-5	3-4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4
15.	Синхронное плавание	2-4	2-4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3
16.	Прыжки в воду	2-3	2-3	2	-	3	3	4	4	3	4	4	3
17.	Гимнастика спортивная	1-3	1-2	2	-	4	3	3	4	4	4	5	4

18.	Гимнастика художественная	2-3	1-3	2	-	3	4	3	4	3	4	3	3
19.	Легкая атлетика, средние и длинные дистанции	2-4	1-3	2	3	4	5	3	3	4	4	3	3
20.	Легкая атлетика, спринт	2-4	3-5	3	3	5	5	5	4	5	5	3	3
	Барьеры	2-4	3-5	3	3	5	5	4	4	5	5	3	3
21.	Легкая атлетика, метания	5	4-5	3	-	4	3	4	4	4	4	3	5
22.	Легкая атлетика, прыжки	4-5	3-5	3	-	4	4	4	4	5	5	3	3
23.	Легкая атлетика, многоборья	5	4-5	3	-	4	4	3	4	4	4	3	4
24.	Футбол	4-5	4-5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
25.	Хоккей	4-5	4-5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
26.	Биатлон	3-4	3-4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
27.	Лыжный спорт	3-4	2-4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3
28.	Фигурное катание	2-3	2-3	2	-	4	3	3	4	4	4	3	3
29.	Коньки	4-5	4-5	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4
30.	Лыжное двоеборье	3-4	3-4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
31.	Гребля академическая	4-5	4-5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
32.	Гребля на байдарках и каноэ	4-5	4-5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4

Таблица № 10

**Показатели аэробных и анаэробных способностей спортсменок.**

№ п/п	Градации Показатели	Очень низкое	Низкое	Ниже среднего	Среднее	Выше среднего	Высокое	Очень высокое
		1	2	3	4	5	6	7
1.	МПК, мл/м	2100 и ниже	2101-2500	2501-3100	3101-3600	3601-4100	4101-4600	4601 и выше
2.	МПК, мл/кг	48,0 и ниже	49,0-53,0	53,5-57,0	57,5-61,0	61,5-65,0	65,5-69,0	70,0 и выше
3.	МВЛ, л/м	69,0 и ниже	70,0-84,0	85,0-99,0	100,0-114,0	115,0-129,0	130,0-144,0	145,0 и выше
4.	МКП, мл/уд	15,0 и ниже	15,1-17,0	17,0-19,0	19,1-21,0	21,1-23,0	23,1-25,0	25,1 и выше
5.	Вентиляционный анаэробный порог, % от МПК	50,0 и ниже	51,0-57,0	58,0-64,0	65,0-71,0	72,0-78,0	79,0-85,0	86 и выше
6.	МКД, мл	3000 и ниже	3001-5000	5001-7000	7001-9000	9001-11000	11001-13000	13001 и выше

**Показатели аэробных и анаэробных способностей спортсменов (мужчины).**

№ п/п	Градации Показатели	Очень низкое	Низкое	Ниже среднего	Среднее	Выше среднего	Высокое	Очень высокое
-------	---------------------	--------------	--------	---------------	---------	---------------	---------	---------------

		1	2	3	4	5	6	7
1.	МПК, мл/м	2700 и ниже	2701-3300	3301-3900	3901-4500	4501-5100	5201-5800	5801 и выше
2.	МПК, мл/кг	49,0 и ниже	50,0-54,0	54,5-59,5	60,5-65,5	66,0-70,0	70,5-74,5	75,0 и выше
3.	МВЛ, л/м	89,0 и ниже	90,0-109,0	110,0-129,0	130,0-149,0	150,0-169,0	170,0-189,0	190,0 и выше
4.	МКП, мл/уд	17,0 и ниже	17,1-19,0	19,1-22,0	22,1-25,0	25,1-28,0	28,1-31,1	31,1 и выше
5.	Вентиляционный анаэробный порог, % от МПК	56,0 и ниже	57,0-62,9	63,0-68,9	69,0-74,9	75,0-79,9	80,8-84,9	85,0 и выше
6.	МКД, мл	5000 и ниже	5001-8000	8001-11000	1001-14000	14001-17000	17001-20000	20001 и выше

Таблица 11

**УРОВНИ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА ПО ДАННЫМ ЭХОКАРДИОЛОКАЦИИ (МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ)**

№/№	Показатели, (Единица измерения)	Оценка уровня развития признака						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Толщина миокарда в систолу, См	1.18 и меньше	1.19-1.24	1.25-1.30	1.31-1.36	1.37-1-1.42	1.43-1.48	1.49 и больше
2.	Толщина миокарда в диастолу, см	0.75 и меньше	0.76-0.81	0.82-0.87	0.88-0.93	0.94-0.99	1.00-1.05	1.06- и больше
3.	Диаметр аорты, см (диастола)	2.14 и меньше	2.15-2.44	2.45-2.74	2.75-3.04	3.05-3.29	3.30-3.64	3.65 и больше
4.	Объем левого желудочка в систолу, куб.см	67 и меньше	68-69	100-131	132-163	164-195	196-227	228 и больше
5.	Объем левого желудочка в диастолу, куб.см	120 и меньше	121-160	161-210	211-260	261-310	311-360	361 и больше
6.	Ударный объем, куб.см	55 и меньше	56-71	72-87	88-103	104-119	120-135	136 и больше
7.	Масса миокарда, куб.см	115 и меньше	116-140	141-165	166-190	191-215	216-240	241 и больше

**УРОВНИ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА ПО ДАННЫМ ЭХОКАРДИОЛОКАЦИИ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ)**

№/№	Показатели, ед.измерения	Оценка уровня развития признака						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Толщина миокарда в систолу, См	1.14 и меньше	1.15-1.22	1.23-1.30	1.31-1.38	1.39-1-1.46	1.47-1.54	1.5 и больше
2.	Толщина миокарда в диастолу, см	0.75 и меньше	0.76-0.83	0.84-0.90	0.92-0.99	1.00-1.07	1.08-1.15	1.16 и больше
3.	Диаметр аорты, см	2.29 и меньше	2.30-2.44	2.45-2.59	2.60-2.74	2.75-2.89	2.90-3.05	3.06 и больше

4.	Объем левого желудочка в систолу, куб.см	60 и меньше	61-80	81-100	101-120	121-140	141-160	161 и больше
5.	Объем левого желудочка в диастолу, куб.см	115 и меньше	116-135	136-155	156-175	176-195	196-215	216 и больше
6.	Ударный объем, куб.см	50 и меньше	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101 и больше
7.	Масса миокарда, куб.см	110 и меньше	111-140	141-160	161-180	181-200	201-220	221 и больше

**Таблица № 13**

**Уровни оценки показателя психической работоспособности  
(при тестировании физической работоспособности до отказа от работы).**

№ п/п	Показатель психической работоспособности	Уровни оценки показателя				
		1	2	3	4	5
1.	КСП исходное	Отрицательные значения	0-9	10-19	20-29	30 и более
2.	Динамика КСП после нагрузки	Снижение в пределах 4-х уровней оценки	Снижение в пределах 3-х уровней оценки	Снижение в пределах 2-х уровней оценки	Снижение в пределах 1-го уровня оценки	Без изменений