

1. Общие положения.
   1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

* Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г.;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» от 09 ноября 2022 г. N 949 (далее - ФССП).

* дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее - Программа).

1.2. Настоящее Положение регламентирует формы. периодичность д порядок

текущего контроля успеваемости, а также проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» в Учреждении.

1. Настоящее Положение принимается педагогическим советом школы, имеющим право вносить в него изменения и дополнения, и утверждается приказом директора.
2. Текущий контроль успеваемости.
   1. Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем для анализа текущих изменений функционального состояния организма обучающихся. Важнейшей его задачей является оценка степени утомляемости и восстановления обучающихся после нагрузки.
   2. Сроки проведения текущего контроля тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.
3. Промежуточная и итоговая аттестация.
   1. Сроки и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора. Формой проведения являются сдача контрольно-переводных нормативов.
   2. Итоговая аттестация проводится на тренировочном этапе пятого года и этапе совершенствования спортивного мастерства.
   3. Тренеры-преподаватели не позднее, чем за 2 месяца до начала проведения сдачи контрольно-переводных нормативов доводят до сведения обучающихся конкретный перечень контрольно-переводных упражнений.
   4. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, по состоянию здоровья, в соответствии с графиком, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно.
   5. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся создается комиссия, в состав которой входят: заместитель директора, инструкторы- методисты. Состав комиссии утверждается приказом директора Учреждения.
   6. Контрольно-переводные нормативы оцениваются следующим образом (Приложение № 1):

* по ОФП, СФП, - «зачет», «не зачет»;
* тестирование по теоретической подготовке (для УТЭ-5 года и групп ССМ) - «зачет», «не зачет»;
* уровень спортивной квалификации - выполнения спортивного разряда.

1. Академическая задолженность и порядок перевода обучающихся.
   1. Обучающиеся, не прошедшие контрольные нормативы по состоянию здоровья или имеющие неудовлетворительные результаты по одному или нескольким нормативам (тестам) признаются академической задолженностью.
   2. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в срок до 01 сентября.
   3. Обучающиеся, успешно освоившие содержание программы на этапе подготовки и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап (группу, период) спортивной подготовки.
2. Порядок оформления результатов аттестации.
   1. Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение №2) и являются отчетными документами, которые хранятся в архиве Учреждения.
   2. Результаты аттестаций являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап (группу, период) спортивной подготовки.
   3. Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в личные дела спортсменов.
3. Заключительное положение.
   1. Действие настоящего Положения распространяется на всех обучающихся и родителей (законных представителей) школы.
   2. Данное Положение вывешивается в школе на информационной доске или на сайте для всеобщего ознакомления.
   3. Срок действия Положения не ограничен.
   4. При изменении законодательства В Положение вносятся изменения в установленном законом порядке.

**Приложение № 1**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив до года обучения | |  | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки |  | мальчики | девочки |
|  | | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |  | не менее | |
| 130 | 120 |  | 140 | 130 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | |  | не менее | |
| +2 | +3 |  | +4 | +5 |
|  | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | | количество раз | не менее | |  | не менее | |
| - | - |  | 1 | 1 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной классификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | |
| - | 1 |
| 2.2. | Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее | |
| 1 | - |
| 2.3. | Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | количество раз | не менее | |
| 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной классификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на этап совершенствования**

**спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 18 | 15 |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 16,0 | 12,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной классификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

**по виду спорта «тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 38 | 17 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 2.2. | Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 24 | 30 |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| 18,0 | 14,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

Рекомендации по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов  
(испытаний).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

*Оборудование:* ровная поверхность.

* Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см. не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние оз края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

*Оборудование:* мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов** **освоения Программы** **на этапе начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

**1. Олимпийское движение.**

1.1. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:  
а) в 393 до н.э.;

б) в 776 до н.э.; +  
в) в 393 н.э.

**1.2. От чего произошло название игр «Олимпийские»:**  
а) от имени бога Олимпа;  
б) от название горы Олимп;  
в) от названия места проведения – древнего города Олимпии. +

**1.3.** **Город Олимпия расположен в:**а) Южной Греции; +  
б) Северной Греции;  
в) Центральной Греции.

**1.4.** **Олимпийские игры проводились летом каждые:**а) 3 года  
б) 4 года +  
в) 6 лет

**1.5. Из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?**  
а) разных видов спорта;  
б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр;+  
в) видов спорта, определенных олимпийским комитетом.

**2. Развития тяжелой атлетике в России.**

# **2.1. День рождения российской тяжелой атлетики:**

# а) 10 (23) августа 1885г.; +

# б) 15 марта 1896г.;

# в) 7 ноября 1917г.;

# **2.2. В каком городе был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики».**

# а) в Москве;

# б) в Симбирске;

# в) в Петербурге; +

# **2.3. Кто был руководителем кружка любителей тяжелой атлетики?**

# а) А.В. Луначарский;

# б) В.Ф. Краевский; +

# в) П.Ф. Лесгафт;

3. С**ведения о строении и функциях организма человека.**

**3.1. Наука, изучающая строение человека:**а) физиология;  
б) зоология;  
в) анатомия; +  
г) биология.

**3.2. Часть тела, где расположен затылок:**  
а) шея;  
б) ноги;  
в) туловище;  
г) голова. +

**3.3. Внутренний орган дыхания:**а) нос;  
б) легкие; +  
в) рот;  
г) сердце.

**3.4. Что находится сразу под кожей:**  
а) скелет;  
б) мышцы;  
в) жировая прослойка; +  
г) внутренние органы.

**3.5. Что в теле человека является проводником информации от органов к мозгу:**  
а) артерии;  
б) нервы; +  
в) вены;  
г) капилляры.

**3.6. Спинной мозг расположен:**  
а) вдоль позвоночника; +  
б) в кишечнике;  
в) в пищеводе;  
г) под легкими.

**4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**4.1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года:**  
а) челночный бег 3Х10 м; +  
б) кросс по пересеченной местности;  
в) тактический поход с проверкой туристических навыков.

**4.2. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО:**  
а) шахтеры;  
б) космонавты; +  
в) летчики.

**4.3. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени:**  
а) подтягивание из виса на высокой перекладине;  
б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  
в) поднимание гири. +

**4.4. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего»:**  
а) «Рассказ о неизвестном герое», С. Я. Маршак; +  
б) «Мойдодыр», К. И. Чуковский;  
в) «Дядя Степа», С. В. Михалков.

**4.5. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:**  
а) 100 метров

б) 150 метров  
в) 50 метров +

**4.6. Мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО:**а) 15 секунд  
б) 13 секунд +  
в) 16 секунд

**5. Пищевые добавки.**

**5.1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:**а) спортивное питание; +  
б) необходимое питание;  
в) ежедневное питание.

**5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:**  
а) способствует ускоренному утомлению организма;  
б) способствует ускоренному восстановлению организма; +  
в) не способствует ускоренному восстановлению организма.

**5.3. В России спортивное питание относят к:**  
а) биологически не активным добавкам;  
б) лекарственным добавкам;  
в) биологически активным добавкам. +

**5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:**а) оптимизирует гидратацию; +  
б) уменьшает гидратацию;  
в) увеличивает риск заболеваний и травм.

**6. Допинг - неоправданный риск.**

**6.1. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:**  
а) на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве; +  
б) в сети интернет;  
в) в журналах про спорт.

**6.2. Запрещенный список обновляется не реже, чем**:  
а) 1 раз в четыре года;  
б) 1 раз в год; +  
в) 1 раз в два года.

**6.3. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:**  
а) Раз в 2 месяца;  
б) Раз в 4 месяца;  
в) Раз в 3 месяца; +

**6.4. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается:**  
а) за 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия; +  
б) с момента старта соревнований в конкретной дисциплине;  
в) с церемонии открытия соревнований.

**7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.**

**7.1. В каком году состоялся первый при советской власти чемпионат страны?**

# а) 1918г.; +

# б) 1921г.;

# в) 1937г.

# **7.2. Кто стал первым чемпионом Советской республики по тяжелой атлетике?**

# а) Владислав Краевский;

# б) Александр Бухаров; +

# в) Петр Лесгафт.

**7.3. Сколько рекордов мира принадлежало атлетам России в 1918г.?**

а) 25; +

б) 50;

в) 34.

**Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов** **освоения Программы** **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

**1. Олимпийское движение.**

**1.1.** **Какому богу посвящались Олимпийские игры**:  
а) Аполлону;  
б) Дионису;  
в) Зевсу. +

**1.2.** **Одно из главных состязаний Олимпийских игр:**  
а) фехтование;  
б) плавание;  
в) пятиборье. +

**1.3. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх:**а) бедным грекам;  
б) греческим женщинам; +  
в) незнатным грекам.

**1.4. В первый день Олимпийских игр:**  
а) приносили жертву богам; +  
б) судьи раздавали атлетам венки из оливы;  
в) состязались в пятиборье.

**1.5. Как звучит олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения?**  
а) Лучше, выше, сильнее;

б) Быстрее, сильнее, выше;  
в) Быстрее, выше, сильнее. +

**2. Развития тяжелой атлетике в России.**

**2.1. Кого называют «отцом русской тяжелой атлетики»?**

а) А.В. Луначарский;

б) П.Ф. Лесгафт;

в) В.Ф. Краевский; +

**2.2. Как называлась прогрессивная система тренировок В.Ф. Краевского?**

а) «Рукопись Краевского»;

б) «Катехизис здоровья»; +

в) «Правила для занимающихся спортом».

**2.3. В каком году ученики Краевского впервые выступили на европейском чемпионате?**

а) в 1917г.;

б) в 1886г.;

в) в 1898г.; +

3. С**ведения о строении и функциях организма человека.**

**3.1. Что не относят к функциям печени:**а) очищение крови;  
б) регулирование тепла;

в) дыхательный процесс; +  
г) пополнение запасов крови.

**3.2.Кости и мышцы соединяются с помощью:**  
а) сухожилий +  
б) сосудов  
в) нервов  
г) хрящи

**3.3.Какой внутренний орган человека способен восстанавливаться при сохранении 25% тканей:**а) почки  
б) печень +  
в) легкие  
г) селезенка

**3.4. Какая часть тела человека не растет:**а) ногти  
б) глаза +  
в) уши  
г) нос

**3.5. Какое количество костей находится в теле взрослого человека:**а) 521  
б) 1026  
в) 270  
г) 206 +

**3.6. Какой внутренний орган человека потребляет больше всего кислорода:**  
а) легкие;  
б) бронхи;  
в) мозг; +  
г) печень.

**4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**4.1. Какой норматив на золотой знак отличия по третьей ступени при выполнении поднимания туловища из положения лежа за 1 минуту для мальчиков:**а) 82  
б) 74  
в) 46 +

**4.2. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес гири предусмотрен:**а) 16 кг +  
б) 24 кг  
в) 32 кг

**4.3. Какое количество обязательных испытаний надо выполнить для получения знака отличия:**а) 5

б) 7  
в) 4 +

**4.4. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО:**а) Медведев  
б) Путин +  
в) Иванов

**4.5. Какая возрастная группа охватывает III ступень:**а) 11-12 лет +  
б) 13-15 лет  
в) 7-10 лет

**4.6. В каком году был возрожден комплекс ГТО в России:**  
а) 2010  
б) 2013 +  
в) 2015

**5. Пищевые добавки.**

**5.1.Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:**  
а) травматология;  
б) вирусология;  
в) физиология. +

**5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:**  
а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает его;  
б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его; +  
в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его.

**5.3. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:**  
а) иммунология;  
б) дерматология;  
в) диетология. +

**5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:**  
а) уменьшает риск заболеваний и травм; +  
б) увеличивает риск заболеваний и травм;  
в) исключает травмы в жизни.

**6. Допинг - неоправданный риск.**

**6.1. Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация, так ли это:**  
а) нет;  
б) в некоторых странах;  
в) да. +

**6.2. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:**  
а) нет;  
б) да; +  
в) только если его включили в пул тестирования.

**6.3. Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения, так ли это:**а) да;  
б) принадлежала до 2000 года;  
в) нет. +

**6.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении:**  
а) сочетание трех пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев; +  
б) сочетание пяти пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев;  
в) сочетание двух пропущенных тестов и (или) не предоставления информации в течение 12 месяцев.

**7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.**

**7.1. В каком году состязания в поднимании тяжестей были включены в программу 1 Всесоюзной спартакиады?**

а) в 1917г.;

б) в 1934г.;

в) в 1928г.+

**7.2. В каком году и где советские тяжелоатлеты впервые заняли первое командное место?**

а) в 1917г. в Париже;

б) в 1937г. в Антверпене; +

в) в 1928г. в Лондоне.

**7.3. Сколько Мировых рекордов было побито в предвоенные годы отечественными тяжелоатлетами?**

а) 24; +

# б) 50;

# в) 74.

**Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов** **освоения Программы** **на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта**

**«тяжелая атлетика»**

**1.Олимпийское движение.**

**1.1. Кем в современное время были возрождены Олимпийские игры:**а) Хуаном Антонио Самаранчем;  
б) Бароном Пьером де Кубертеном; +  
в) Томасом Бахом.

**1.2. Где состоялись первые зимние Олимпийские игры в 1924 году:**  
а) Шамони, Франция; +  
б) Санкт-Мориц, Швейцария;  
в) Кортина-дАмпеццо, Италия.

**1.3. В каком году прошли первые в современности летние Олимпийские игры в Афинах:**  
а) В 1904 году;  
б) В 1896 году; +  
в) В 1900 году.

**1.4. Что в Древней Греции объявлялось повсеместно на время проведения Олимпийских игр:**а) мобилизация волонтеров;  
б) перемирие; +  
в) пир на весь мир.

**1.5. Определите, в каком одном из городов Европы состоялись первые современные Олимпийские игры?**а) в Афинах,+  
б) в Москве;  
в) в Париже.

**1.6. Что представляет собой олимпийский символ?**  
а) пять переплетенных колец; +  
б) олимпийский мишка;  
в) лучик и льдинка.

**2. Развития тяжелой атлетике в России.**

# **2.1. В каком городе прошел Европейский чемпионат по тяжелой атлетике, где впервые выступили ученики В.Ф. Краевского?**

а) Вена; +  
б) Берлин;

в) Париж.

**2.2. Кого за удивительную силу и ловкость называли «русским львом»?**

а) Г. Гаккеншмидт; +

# б) С. Елисеев;

# в) И. В. Лебедев.

# **2.3. Какой ученик В.Ф. Краевского в Милане выиграл все состязания европейского континента и ему вручили золотую медаль чемпиона мира?**

# а) Г. Гаккеншмидт;

# б) С. Елисеев; +

# в) И. В. Лебедев.

3. С**ведения о строении и функциях организма человека.**

**3.1. Какого вида тканей в организме человека не существует:**  
а) мышечной;  
б) субфебрильной; +  
в) эпителиальной;  
г) внутренней среды.

**3.2. Из скольких примерно клеток состоит организм человека:**  
а) около 100 триллионов; +  
б) около 2 миллиардов;  
в) около 50 миллионов;  
г) около 100 миллиардов.

**3.3. Часть тела, которая имеет определенное расположение в организме, характеризуется определенными размером и формой, выполняет одну или несколько специфических функций – это:**а) клетка;  
б) орган; +  
в) мышца;  
г) сосуд.

**3.4. Что выделяется в организме человека в результате обмена веществ:**а) водород;  
б) углекислый газ;  
в) энергия; +  
г) пот.

**3.5. Какая клетка в организме человека может самостоятельно передвигаться:**а) яйцеклетка;  
б) нейрон;  
в) лейкоцит. +

**3.6.Какие кости в скелете человека соединены неподвижно:**  
а) лобная и височная +  
б) локтевая и плечевая  
в) бедренная и большеберцовая

**4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**4.1.Кто может быть участником комплекса ВФСК ГТО:**а) граждане от 6 до 70 лет и старше; +

б) граждане от 6 до 60 лет;  
в) граждане от 4 до 60 лет.

**4.2. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО:**а) плавание на 50м;  
б) самозащита без оружия;  
в) метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г. +

**4.3. Награда, вручаемая гражданам России, выполнивших нормы комплекса ГТО:**а) знак отличия; +  
б) лавровый венок;  
в) грамота.

**4.4. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:**  
а) 500 гр. и 800 гр.  
б) 500 гр. и 700 гр. +  
в) 500 гр. и 900 гр.

**4.5. Сколько ступеней комплекса ГТО существует:**а) 8  
б) 14  
в) 11 +

**4.6. В каком возрасте можно получить знак ГТО:**  
а) от 18 до 40 лет;  
б) от 6 до 70 лет и старше; +  
в) от 10 до 25 лет.

1. **Пищевые добавки.**

**5.1. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с:**а) здоровым питание;  
б) наращиванием мышц;  
в) допингом. +

**5.2. Спортивное питание следует отличать от:**а) БАДов;  
б) здорового питания; +  
в) нет верного ответа.

**5.3. Один из классов спортивного питания:**а) высокобелковые продукты; +  
б) продукты, не содержащие белка;  
в) углеводно-натриевые смеси.

**5.4. Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка … от всех поступающих калорий:**а) 25-30%  
б) 45-50% +  
в) 15-20%

**6. Допинг - неоправданный риск.**

**6.1. По итогам скольких попыток инспектор по сбору крови должен прекратить процедуру, если не будет отобрана проба крови достаточного объема:**а) 4  
б) 2  
в) 3 +

**6.2. Каким критериям должен соответствовать запрос на терапевтическое использование:**а) не способствует улучшению спортивного результата;  
б) отсутствие разумной терапевтической альтернативы; +  
в) оба варианта верны; +  
г) нет верного ответа.

**6.3. Минимальное значение удельной плотности мочи при объеме менее 150 мл должно составлять:**а) 1.005 грамм на литр; +  
б) 1.009 грамм на литр;  
в) 1.010 грамм на литр.

**6.4. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:**  
а) допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение;  
б) допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена; +  
в) допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

**7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.**

**7.1. В каком году советские тяжелоатлеты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики?**

# а) 1946г.; +

# б) 1952г.;

# в) 1956г.

**7.2. Кто стал первым чемпионом Мира из тяжелоатлетов СССР??**

# а) Г. Новак; +

# б) В. Алексеев;

# в) Ю. Варданян.

**7.3. В каком году советские тяжелоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?**

а) 1946г.;

б) 1952г.; +

в) 1956г.

# **Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов** **освоения Программы** **на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

**1. Олимпийское движение.**

**1.1. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:**  
а) в 1906 году  
б) в 1900 году  
в) в 1908 году +

**1.2. В каком городе российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:**  
а) в Афинах;  
б) в Лондоне; +  
в) в Париже.

**1.3. В каком году ОИ проходили в Москве:**  
а) 1980 +  
б) 1984  
в) 1988

**1.4. Где в современной России проходили Зимние ОИ в 2014 году:**  
а) Тюмень  
б) Сочи +  
в) Сургут

**1.5. Отметьте документ, в котором изложены основополагающие принципы современного олимпизма?**а) в Главном законе Олимпиады;  
б) в Олимпийской Хартии; +  
в) в Конституции спортсменов всего мира.

**1.6. Где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?**а) в Афинах;  
б) в Олимпии; +  
в) в Москве.

**2. Развития тяжелой атлетике в России.**

# **2.1. В каком году состоялся первый чемпионат России по тяжёлой атлетике?**

а) в 1913г.;  
б) в 1897г.;+  
в) в 1917г.

# **2.2. В каком году был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов?**

а) в 1913.; +  
б) в 1897г.;   
в) в 1917г.

# 2.3. В каком году была создана Федерация тяжелой атлетики СССР?

а) в 1936.; +  
б) в 1928г.;   
в) в 1917г.

3. С**ведения о строении и функциях организма человека.**

**3.1. Какой отдел головного мозга отвечает за координацию движений:**а) мозжечок; +  
б) средний мозг;  
в) продолговатый мозг;  
г) варолиев мост.

**3.2. Какая железа внутренней секреции похожа по форме на бабочку:**  
а) поджелудочная;  
б) щитовидная; +  
в) эпифиз.

**3.3.Из скольких отделов состоит тонкая кишка:**  
а) 2  
б) 3 +  
в) 4

**3.4. Хромосомный набор мужчины:**а) 44А+ХХ  
б) 44А+ХY +  
в) 44А+YY

**3.5. Какое из перечисленных утверждений является верным:**а) во время болезни человеку нужно усиленно питаться для укрепления иммунитета;  
б) иммунная система, как правило, не считает чужеродные тела опасными, если они не имеют белковую структуру ; +  
в) приобретенный пассивный иммунитет развивается после перенесенного заболевания.

**3.6. В какой части тела находится орган, отдающий команды:**  
а) туловище;  
б) голова; +  
в) мозг;  
г) сердце.

**4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**4.1. Сколько надо набрать очков в стрельбе из пневматической винтовки на золотой значок по третьей ступени:**а) 30  
б) 15  
в) 25 +

**4.2. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы:**  
а) прыжки и бег на лыжах;  
б) подтягивание и метание гранаты; +  
в) бег и плавание.

**4.3. Сколько видов надо выполнить, чтобы получить золотой, серебряный, бронзовый знаки ГТО для третьей ступени:**а) 8, 7, 7 +  
б) 10, 9, 8  
в) 8, 7, 6

**4.4. Кто разработал первый проект значка ГТО в советское время:**а) Художник М. С. Ягужинский;  
б) 15-летний школьник В. Токтаров; +  
в) Полковник Н. В. Копылов.

**4.5. В каком году впервые был утвержден комплекс ГТО:**а) 1980  
б) 2000  
в) 1931 +

**4.6. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО:**а) 100 метров;  
б) 50 метров; +  
в) 150 метров.

1. **Пищевые добавки.**

**5.1.Один из классов спортивного питания:**а) углеводно-белковые смеси; +  
б) углеводно-кальциевые смеси;  
в) углеводно-магниевые смеси.

**5.2. Спортивное питание позволяет получить … отдачи от тренировок:**а) минимум;  
б) зависит от человека;  
в) максимум. +

**5.3. Один из классов спортивного питания:**  
а) аминокислоты; +  
б) аминонатрий;  
в) препараты, уравновешивающие уровень тестостерона.

**5.4. Для снижения массы тела принимают:**  
а) жиронаростители;  
б) жиросжигатели ; +  
в) оба варианта верны;  
г) нет верного ответа.

**6. Допинг - неоправданный риск.**

**6.1 С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро спортсмен должен прибыть на пункт допинг-контроля:**а) немедленно; +  
б) в течение 2-х часов;  
в) в течение 30 минут.

**6.2. Кто подает запрос на терапевтическое использование:**а) менеджер;  
б) врач;  
в) спортсмен. +

**6.3 Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе:**а) разрешенное сотрудничество; +  
б) назначение или попытка назначения;  
в) наличие запрещенной субстанции в пробе.

**6.4. Укажите критерий(и) по каким субстанция попадает в запрещенный список:**а) противоречит этике спорта;  
б) улучшение спортивных результатов; +  
в) оба варианта верны;  
г) нет верного ответа.

**7. Достижения российских тяжелоатлетов на международном уровне.**

# **7.1. Кто из советских тяжелоатлетов стал первым чемпионом Олимпийских игр?**

а) И. Удодов; +  
б) Р. Чимишкян.;   
в) Т. Ломакин.

# **7.2. Кто является самым выдающимся тяжелоатлетом в мире?**

а) Ю. Власов;

б) В. Алексеев; +  
в) Н. Шемански.

# **7.3. Единственная в нашей стране женщина – чемпионка Олимпийских игр по тяжелой атлетике.**

а) Н. Заболотная;

б) О. Сливенко; +  
в) В. Попова.

П Р О Т О К О Л

контрольно-переводных испытаний группы года обучения

МБОУДО «СШ № 6»

Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тренер-преподаватель**

**«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_года**

Зам. директора

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/ п | Ф.И.  спортсмена | год ро жд ени я | Разр яд на нача ло года |  | |  | |  | |  | | Раз ряд | При­меча­ние |
| рез  -т | **зач/ не зач** | рез  -т | **зач/ не зач** | рез  -т | **зач/ не зач** | рез  -т | **зач/ не зач** |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Приложение № 2***