

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа «Юбилейный»

Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3 от «29» декабря 2025 г.

Утверждаю:



Директор МБУ ДО  
«СШ «Юбилейный» АМР РТ  
А. Я. Миннегалиев  
Приказ № 262 от «30» декабря 2025 г.

#### Положение

о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся  
в МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ (далее – Положение, Школа) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций

о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Школе видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Школе видам спорта.
- Уставом, локальными нормативными актами Школы.

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Школе.

1.3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения программы.

1.4. Основными потребителями информации о результатах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации являются: участники образовательных отношений (тренеры-преподаватели, обучающиеся и их родители (законные представители), коллегиальные органы управления Школой, администрация Школы, Учредитель).

## **2. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся**

2.1. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.2. Целью текущего контроля успеваемости является:

- определение степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки в течение учебного года по всем разделам учебного плана;

- оценка эффективности методов подготовки обучающихся;
- коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;
- предупреждение неуспеваемости обучающихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.4. Порядок, формы, периодичность, а так же количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

2.5. Текущий контроль уровня успеваемости применяется ко всем обучающимся Школы.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;
- тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;
- соревнования,
- контрольные упражнения.

2.7. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется система оценок:

- теоретическая, методическая подготовка - зачет/незачет;
  - физическая, техническая подготовка – средне обязательная оценка (сдал/не сдал);
  - соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- контроль успеваемости обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах или смайликах.

2.8. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в приложении «Мой спорт». Может отражаться в дневниках самоконтроля учащихся.

2.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся и/или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

### **3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

3.1. Промежуточная аттестация – определение степени освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа, года обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

3.3. Целью промежуточной аттестации является:

- установление уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки;

- установление уровня спортивной квалификации.

3.4. Промежуточную аттестацию в Школе в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

3.5. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);
- мониторинга участия/оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

3.6. Промежуточная аттестация проводится один раз в год согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Школы.

3.7. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Школой самостоятельно и не могут быть ниже указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Учреждением самостоятельно и должны быть не ниже нормативов для зачисления на этап, указанных в федеральных стандартах.

3.8. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий год, этап подготовки осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду

спорта (спортивной дисциплине) и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.9. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Школе создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: заместитель директора по учебно-спортивной работе (на правах председателя комиссии), инструктор-методист, тренер-преподаватель по виду спорта.

3.10. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год, подписываются членами аттестационной комиссии.

3.11. Итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «сдал», не «сдал».

3.12. Уровень спортивной квалификации - выполнением требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов.

3.13. Соревновательная подготовка – участием в официальных спортивных соревнованиях.

3.14. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.15. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Школы.

3.16. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа

спортивной подготовки не допускается.

3.17. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **4. Заключительные положения**

4.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Школы и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, в порядке, предусмотренном уставом Школы для принятия Положения.

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

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

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Школы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Приложения к настоящему Положению:

- приложение № 1 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки»;

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта корэш и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,3 с	5,9 с	5,9 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	-	10,2 с	9,8 с	9,2 с	8,6 с
3	Челночный бег 240 м 8х30м два забега с интервалом 1 мин (не более)	2 мин 09 с	2 мин 09 с	2 мин 09 с	2 мин 08 с	2 мин 08 с	2 мин 07 с	2 мин 06 с
4	Челночный бег 3х10м (не более)	-	-	-	8,5 с	8,3 с	7,9 с	7,5 с
5	Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 кг диском за головой, ноги фиксируются (не менее)	8 раз	8 раз	10 раз	-	-	-	-
6	Бег 1500 м (не более)	-	-	-	7 мин 55 с	7 мин 53 с	7 мин 51 с	7 мин 49 с
7	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (не менее)	-	-	-	5 раз	6 раз	8 раз	10 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	10 раз	13 раз	15 раз	18 раз	23 раз	28 раз	32 раз
9	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин (не менее)	-	-	-	10 раз	12 раз	14 раз	16 раз
10	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (не менее)	-	-	-	15 раз	16 раз	17 раз	18 раз
11	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» влевую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (не менее)	-	-	-	8 раз	8 раз	9 раз	10 раз
12	Прыжок в длину с места (не менее)	128 см	142 см	151 см	162 см	170 см	180 см	195 см
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+2 см	+3 см	+4 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см
14	Время удержания ног в положении 90° в висе на гимнастической стенке (не менее)	3 с	3 с	4 с	-	-	-	-
15	Приседание с партнером равного веса (не менее)	-	-	-	6 раз	8 раз	9 раз	10 раз
16	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре	-	-	-	8 раз	9 раз	10 раз	12 раз

17	на брусьях (без раскачиваний) (не менее) Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	Зюн, 2юн, 1юн	Зюн, 2юн, 1юн	III, II, I
----	---	---	---	---	---	------------------	------------------	------------

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта борьба на поясах и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.**

**(мальчики, юноши)**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,2 с	6,0 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,4 с	10,0 с	9,6 с	9,2 с
3	Челночный бег 3х10м (не более)	9,6 с	9,3 с	8,7 с	8,3 с	7,9 с	7,5 с
4	Бег 1000м (не более)	6 мин 10 с	5 мин 40 с	-	-	-	-
5	Бег 1500м (не более)	-	-	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с	7 мин 50 с
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	10 раз	14 раз	18 раз	24 раз	30 раз	36 раз
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+2 см	+4 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130 см	145 см	160 см	175 см	190 см	208 см
9	Метание мяча весом 150г (не менее)	19 м	23 м	26 м	28 м	30 м	32 м
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее)	8 раз	10 раз	-	-	-	-
11	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	2 раза	2 раза	4 раза	4 раза	5 раз	5 раз
12	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	5,2 м	5,9 м	6,6 м	7,3 м
13	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	6 м	6,7 м	7,4 м	8,2 м
14	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	Зюн, 2юн, 1юн	Зюн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

(девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,4 с	6,2 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,9 с	10,5 с	10,1 с	9,7 с
3	Челночный бег 3х10м (не более)	9,9 с	9,5 с	9,1 с	8,8 с	8,5 с	8,2 с
4	Бег 1000м (не более)	6 мин 30 с	6 мин 00 с	-	-	-	-
5	Бег 1500м (не более)	-	-	8 мин 29 с	8 мин 25 с	8 мин 20 с	8 мин 15 с
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	5 раз	7 раз	9 раз	11 раз	13 раз	15 раз
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см	+12 см
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	120 см	135 см	145 см	155 см	165 см	175 см
9	Метание мяча весом 150г (не менее)	13 м	15 м	18 м	20 м	22 м	24 м
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее)	6 раз	8 раз	-	-	-	-
11	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	1 раза	1 раза	2 раза	2 раза	3 раз	3 раз
12	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	4,2 м	4,9 м	5,6 м	6,3 м
13	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	4 м	4,7 м	5,4 м	6,3 м
14	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	Зюн, 2юн, 1юн	Зюн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта бокс и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.

(мальчики, юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

1	Бег 30 м (не более)	6,2 с	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	10,9 с	10,4 с	10,4 с	9,2 с	9,0 с	-	-
3	Бег 100 м (не более)	-	-	-	-	-	-	14,3 с	14,0 с
4	Бег 1000 м (не более)	6мин10с	5мин50с	-	-	-	-	-	-
5	Бег 1500 м (не более)		8мин20с	8мин05с	8мин05с	-	-	-	-
6	Бег 2000 м (не более)	-	-	-	-	9мин40с	9мин20с	-	-
7	Бег 3000 м (не более)	-	-	-	-	-	14мин30с	13мин40с	13мин00с
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	10 раз	13 раз	18 раз	18 раз	24 раз	27 раз	31 раз	36 раз
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+2 см	+3 см	+5 см	+5 см	+6 см	+7 см	+8 см	+9 см
10	Челночный бег 3х10м (не более)	9,6 с	9,0 с	8,7 с	8,7 с	8,2 с	7,8 с	7,6 с	7,4 с
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130 см	150 см	160 см	160 см	175 см	190 см	200 см	210 см
12	Метание мяча весом 150 г (не менее)	19 м	24 м	26 м	26 м	28 м	30 м	34 м	36 м
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	-	3 раза	4 раза	4 раза	8 раз	9 раз	11 раз	11 раз
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее)	-	-	-	-	39 раз	39 раз	40 раз	42 раза
15	Бросок набивного мяча (2 кг) снизу-вперед двумя руками (не менее)	-	7 м	7 м	-	-	-	-	-
16	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	Зюн, 2юн, 1юн	Зюн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

(девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 30 м (не более)	6,4 с	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	11,3 с	10,9 с	10,9 с	10,4 с	10,1 с	-	-
3	Бег 100 м (не более)	-	-	-	-	-	-	17,2 с	16,8 с
4	Бег 1000 м (не более)	6мин30с	6мин20с	-	-	-	-	-	-
5	Бег 1500 м (не более)		8мин55с	8мин29с	8мин29с	-	-	-	-
6	Бег 2000 м (не более)	-	-	-	-	11мин40с	11мин30с	11мин20с	10мин55с

7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	5 раз	7 раз	9 раз	9 раз	10 раз	10 раз	11 раз	13 раз
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+4 см	+6 см	+6 см	+8 см	+8 см	+9 см	+11 см
9	Челночный бег 3х10м (не более)	10,4 с	9,9 с	9,1 с	9,1 с	8,8 с	8,8 с	8,7 с	8,6 с
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	120 см	135 см	145 см	145 см	160 см	165 см	170 см	175 см
11	Метание мяча весом 150 г (не менее)	13 м	16 м	18 м	18 м	21 м	22 м	23 м	24 м
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	-	-	-	1 раз	2 раза	2 раза	2 раза	3 раза
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	-	9 раз	11 раз	-	-	-	-	-
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее)	-	-	-	-	34 раза	35 раз	36 раз	38 раз
15	Бросок набивного мяча (2 кг) снизу-вперед двумя руками (не менее)	-	6 м	6 м	-	-	-	-	-
16	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	Зюн, 2юн, 1юн	Зюн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта армрестлинг и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.**

(юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	5,7 с	5,5 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	9,6 с	9,2 с	8,8 с	8,4 с
3	Бег 2000м (не более)	11 мин 10 с	10 мин 20 с	10 мин 00 с	9 мин 50 с	9 мин 40 с	9 мин 30 с
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	3 раза	4 раза	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	13 раз	18 раз	24 раз	28 раз	32 раз	36 раз

6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+5 см	+6 см	+6 см	+7 см	+7 см
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	11 раз	15 раз	-	-	-	-
8	Метание мяча весом 150 г (не менее)	24 м	26 м	34 м	36 м	37 м	38 м
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	-	-	190 см	191 см	192 см	193 см
10	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

(девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,0 с	5,8 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,6 с	10,2 с	9,8 с	9,4 с
3	Бег 2000м (не более)	13 мин 00 с	12 мин 10 с	12 мин 10 с	12 мин 10 с	12 мин 05 с	12 мин 05 с
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	7 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	14 раз
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+4 см	+6 см	+8 см	+8 см	+9 см	+9 см
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	9 раз	11 раз	12 раз	14 раз	15 раз	17 раз
7	Метание мяча весом 150 г (не менее)	16 м	18 м	21 м	23 м	24 м	25 м
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	-	-	160 см	160 см	160 см	160 см
9	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта лыжные гонки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.**

**(мальчики, юноши)**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег на 30 м (не более)	7,1 с	6,3 с	6,2 с	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м (не более)	-	-	-	10,2 с	10,2 с	10,1 с	10,1 с	10,0 с
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130 см	140 см	145 см	-	-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	5 раз	10 раз	15 раз	18 раз	20 раз	22 раза	23 раза	25 раз
5	Бег на 1 000 м (не более)	6 мин 30 с	5 мин 50 с	5 мин 00 с	-	-	-	-	-
6	Бег на 1 500 м (не более)	-	-	-	7 мин 55 с	7 мин 50 с	7 мин 45 с	7 мин 40 с	7 мин 35 с
7	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (не более)	-	-	-	14 мин 20 с	13 мин 40 с	13 мин 00 с	12 мин 20 с	11 мин 40 с
8	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (не более)	-	-	-	13 мин 00 с	12 мин 20 с	11 мин 40 с	11 мин 00 с	10 мин 20 с
9	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	Зюн, 2зюн, 1зюн	Зюн, 2зюн, 1зюн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

**(девочки, девушки)**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег на 30 м (не более)	7,3 с	6,5 с	6,4 с	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м (не более)	-	-	-	10,7 с	10,7 с	10,6 с	10,6 с	10,5 с
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	120 см	130 см	135 см	-	-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	4 раза	5 раз	7 раз	9 раз	11 раз	13 раз	14 раз	15 раз

5	Бег на 1 000 м (не более)	7 мин 00 с	6 мин 20 с	5 мин 30 с	-	-	-	-	
6	Бег на 1 500 м (не более)	-	-	-	8 мин 15 с	8 мин 10 с	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с
7	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (не более)	-	-	-	15 мин 20 с	14 мин 40 с	14 мин 00 с	13 мин 20 с	12 мин 40 с
8	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (не более)	-	-	-	14 мин 30 с	13 мин 50 с	13 мин 10 с	12 мин 30 с	11 мин 50 с
9	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	Зюн, 2юн, 1юн	Зюн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта футбол и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.**

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 10 м с высокого старта (не более)	2,35 с	2,30 с	2,25 с	2,20 с	2,15 с	2,10 с	2,05 с	2,0 с
2	Челночный бег 3x10 м (не более)	-	9,30 с	9,0 с	8,70 с	8,50 с	8,30 с	8,10 с	7,90 с
3	Бег 30 м (не более)	-	6,0 с	5,80 с	5,40 с	5,30 с	5,20 с	5,10 с	5,0 с
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	100 см	120 см	135 см	160 см	170 см	180 см	190 см	200 см
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	30 см
6	Ведение мяча 10 м (не более)	3,20 с	3,0 с	2,80 с	2,60 с	2,55 с	2,50 с	2,45 с	2,40 с
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м (не более)	-	8,60 с	8,30 с	7,80 с	7,70 с	7,60 с	7,50 с	7,40 с
8	Ведение мяча 3x10 м (не более)	-	11,60 с	10,90 с	10,0 с	9,80 с	9,60 с	9,40 с	9,20 с
9	Удар на точность по воротам (10 ударов) (не менее)	-	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз
10	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (не менее)	-	-	-	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз
11	Вбрасывание мяча на дальность (не менее)	-	-	-	-	8 м	9 м	10 м	11 м
12	Уровень спортивной квалификации	-	-	-	-	-	Зюн,	Зюн,	Зюн,

	(спортивные разряды)						2юн, 1юн, III	2юн, 1юн, III	2юн, 1юн, III
--	----------------------	--	--	--	--	--	------------------	------------------	------------------

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 10 м с высокого старта (не более)	2,50 с	2,40 с	2,35 с	2,30 с	2,30 с	2,25 с	2,25 с	2,20 с
2	Челночный бег 3х10 м (не более)	-	10,30 с	9,80 с	9,0 с	8,50 с	8,0 с	7,50 с	7,0 с
3	Бег 30 м (не более)	-	6,50 с	6,20 с	5,60 с	5,50 с	5,40 с	5,30 с	5,20 с
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	90 см	110 см	120 см	140 см	150 см	165 см	175 см	190 см
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	27 см
6	Ведение мяча 10 м (не более)	3,40 с	3,20 с	3,0 с	2,80 с	2,75 с	2,70 с	2,65 с	2,60 с
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м (не более)	-	8,80 с	8,50 с	8,0 с	7,90 с	7,80 с	7,70 с	7,60 с
8	Ведение мяча 3х10 м (не более)	-	11,80 с	11,20 с	10,30 с	10,10 с	9,90 с	9,70 с	9,50 с
9	Удар на точность по воротам (10 ударов) (не менее)	-	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза
10	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (не менее)	-	-	-	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза
11	Вбрасывание мяча на дальность (не менее)	-	-	-	-	6 м	7 м	8 м	9 м
12	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн, III	3юн, 2юн, 1юн, III	3юн, 2юн, 1юн, III

Прошито и пронумеровано

17 ( семнадцать ) листов

Директор МБУ ДО

СНи «Юбилейный» АМР РТ

А.Я. Миннегалиев

«30» декабря 2015 г.

Спортивная

школа

«Юбилейный»

ИНН 1643011321

КПП 16 101001

