

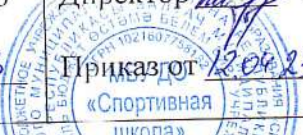


| | | |
|---|--|--|
| СОГЛАСОВАНО Председатель профкома  Камалова Ф.Н. | ПРИНЯТО: Решением педагогического совета протокол от <u>11.04.2023</u> № <u>3</u> | УТВЕРЖДАЮ: Директор  Исмагилов М.Ф. Приказ от <u>12.04.23</u> № <u>97</u>  |
|---|--|--|

ПОЛОЖЕНИЕ
о зачислении, переводе, отчислении и выпуске обучающихся в
Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
«Спортивная школа» Балтасинского муниципального района
Республики Татарстан.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки, », приказом № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, Уставом учреждения.

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок приема, перевода, обучающихся в Учреждении на прохождение спортивной подготовки по видам спорта согласно комплектования и муниципального задания, а также порядок отчисления, восстановления.

1.3. Занятия в Учреждении проводятся по программам спортивной подготовки, разработанным и утвержденным Директором в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

1.4. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта определяется в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта, устава МБУ ДО «СШ» Балтасинского муниципального района Республики Татарстан далее Учреждение.

2. Правила приема поступающих.

2.1. Прием в Учреждение осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным Учреждению положением об условии оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан. Прием заявлений на зачисление обучающихся в Учреждение осуществляется с 15 августа до 30 сентября. Комплектование групп на новый год осуществляется ежегодно не позднее 1 октября текущего года. Отбор обучающихся производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительного тестирования (приложение №1*). Вступительное тестирование проводится с 01 по 30 сентября. В целях организации приема поступающих на программы спортивной подготовки

и проведения индивидуального обора в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссия. Составы комиссий утверждаются приказами директора Учреждения. Зачисление Обучающихся в Учреждение для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения по результатам проведения вступительного тестирования на основании требований Федерального стандарта и настоящего Положения, без предъявления требований к уровню образования, при отсутствии медицинских противопоказаний.

2.2.1. Возраст зачисления Обучающихся, наполняемость группы, продолжительность учебно-тренировочного занятия, тренировочная нагрузка определяется реализуемой программой спортивной подготовки по видам спорта.

| <i>Вид спорта</i> | <i>спортивно – оздоровительный этап</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> | <i>Учебно-тренировочный этап (спортивной)</i> |
|-----------------------------|---|----------------------------------|---|
| Армрестлинг | 7 | 11 | 13 |
| Бадминтон | 6 | 8 | 9 |
| Баскетбол | 7 | 8 | 11 |
| Всестилевое каратэ (ката) | 6 | 7 | 10 |
| Всестилевое каратэ (кумитэ) | | 10 | 12 |
| корэш | 7 | 10 | 12 |
| Лыжные гонки | 7 | 9 | 12 |
| плавание | 5 | 7 | 9 |
| хоккей | 7 | 8 | 11 |
| шахматы | 5 | 6 | 8 |

2.2.2. При подаче заявления по установленной форме родители (законные представители) представляют:

- заявление о приеме установленного образца (бланк заявления выдает тренер-преподаватель);

- копию свидетельства о рождении ребенка;

- медицинскую справку по установленной форме, содержащую сведения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий заниматься избранным видом спорта;

2.3.1. Учреждение вправе осуществлять прием Обучающихся сверх утвержденного муниципального задания для осуществления спортивной подготовки на платной основе.

2.3.2. При зачислении Обучающегося в Учреждение для прохождения спортивной подготовки на платной основе, с родителями (законными представителями) заключается договор на оказание платных услуг.

2.3.3. Во время проведения вступительного тестирования поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

2.4. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга, полученного суммированием мест, занятых каждым поступающим по итогам индивидуального отбора, на информационном стенде или на официальном сайте Учреждения.

2.4.1. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвующих в первоначально индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

2.4.2. Законные представители поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании, на которое приглашаются законные представители поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

2.4.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего, которого подали апелляцию.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

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

2.4.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

2.4.6. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить Учреждению право проводить дополнительный прием поступающих.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора, сроки которого публикуются на информационном стенде Учреждения и на официальном сайте. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные приказом Учреждения, в порядке, установленном главой 2 настоящего Положения.

2.4.7. По результатам индивидуального отбора Обучающиеся распределяются по этапам спортивной подготовки.

2.4.8. На начальный этап подготовки (НП) зачисляются Обучающиеся, сдавшие вступительные нормативы.

2.4.9. На тренировочный этап подготовки (ТСС) зачисляются Обучающиеся, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, на основании медицинского заключения, при

условии выполнения ими требований по физической и специальной подготовке, установленных реализуемой программой спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

2.4.10. Зачисление в спортивно-оздоровительные (СО) группы производится в несоответствии возраста в НП-1 или повторно оставшиеся Обучающиеся спортивной подготовки в Учреждении на тренировочном этапе на основании результатов сдачи контрольных нормативов.

2.4.12. Количество бюджетных мест для прохождения спортивной подготовки определяется в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг, утвержденных Учредителем.

2.4.13. Учреждение вправе осуществлять прием поступающих для прохождения спортивной подготовки на платной основе сверх установленного муниципального задания.

2.4.14. При приеме Учреждение знакомит поступающего и его родителей (законных представителей) с Уставом Учреждения, программой спортивной подготовки, реализуемой Учреждением, и другими документами, регламентирующими организацию спортивной подготовки.

2.4.16. Прием Обучающихся в Учреждение осуществляется на основании:

- письменного заявления родителей (законных представителей) с указанием фамилии, имени, отчества заявителя получателя услуги, даты рождения поступающего, номеров телефонов родителей (законных представителей), адреса места регистрации и (или) фактического места жительства поступающего. В заявлении фиксируется факт ознакомления родителей (законных представителей) с Уставом Учреждения, его локальными нормативными актами, согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего, согласие на обработку персональных данных;

- свидетельство о рождении ребенка;

- медицинской справки о состоянии здоровья ребенка с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

2.4.17. При переводе на прохождение спортивной подготовки Обучающихся, поступающих из других спортивных организаций, необходимо предоставить:

- заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся;

- свидетельство о рождении ребенка;

- документ, подтверждающий спортивную квалификацию;

- справку от спортивной организации, подтверждающей стаж занятий Обучающегося и его перевод из данной организации.

2.4.18. Зачисление Обучающихся оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной или апелляционной комиссии.

2.5. Основания для отказа в приеме:

- несоответствие возраста требованиям реализуемой программы;

- отсутствие свободных мест в группах соответствующего этапа (периода) спортивной подготовки в Учреждении;

- наличие противопоказаний для занятия данным видом спорта в соответствии с медицинским заключением;

- невыполнение требований, установленных настоящим Положением.

2.6. Приостановление отношений между Учреждением и Обучающимися, и (или их родителями (законными представителями)) возникает в следующих случаях:

- болезнь Обучающегося;

- прохождение санаторно-курортного лечения;

- период отпуска тренера-преподавателя, во время которого не осуществляется учебно-тренировочный процесс под непосредственным руководством тренера-преподавателя;
- период отпуска родителей (законных представителей) ребенка.

Основанием для приостановления отношений является заявление родителей (законных представителей) Обучающегося, приказы директора Учреждения.

На период приостановления отношений за Обучающимися сохраняется место в учреждении.

3. Порядок перевода

3.1. Порядок перевода обучающихся на следующий этап по программам спортивной подготовки осуществляется при соблюдении следующих требований:

3.1.1. выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности;

3.1.2. освоение объёмов тренировочных нагрузок не менее 75 %, предусмотренных программами по видам спорта;

3.1.3. положительные результаты выполнения контрольных переводных нормативов, по окончании учебно-тренировочного года; (Приложение 2)

3.1.4. выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов в соответствии с программами спортивной подготовки по виду спорта. (Приложение 2)

3.2. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний.

3.3. Обучающиеся по программам спортивной подготовки по виду спорта и не выполнившие перечисленные выше требования, на следующий этап подготовки не переводятся, но могут, по решению педагогического совета Учреждения, продолжить заниматься в спортивно-оздоровительном этапе. При повторном невыполнении требований для перевода на следующий этап спортивной подготовки, обучающийся может продолжить тренировочный процесс на соответствующем этапе спортивной подготовки на платной основе, либо быть отчислен.

3.4. В исключительных случаях, таких как досрочное выполнение программы по виду спорта, успешное выполнение нормативов и требований по выполнению спортивных разрядов и званий, по решению педагогического совета и на основании медицинского заключения о физическом состоянии обучающегося, возможен его перевод через этапы программ спортивной подготовки по виду спорта. Перевод обучающегося, на следующий этап подготовки осуществляется один раз в начале учебно-тренировочного года.

3.5. Перевод обучающихся от тренера-преподавателя к тренеру-преподавателю внутри Учреждения осуществляется в начале учебно-тренировочного года в период с 1 сентября по 30 сентября за исключением перевода на основании личного заявления и (или) заявления одного из родителей (законных представителей) при наличии обоснованных причин и по решению педагогического совета Учреждения.

3.6. Переход обучающихся по программам спортивной подготовки, в другую спортивную организацию в течение года осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, нормативными актами Учреждения.

3.7. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группы следующего учебно-тренировочного этапа, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной

физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки. Досрочный перевод таких обучающихся осуществляется приказом директора Учреждения на основании решения педагогического совета Учреждения, при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

3.8. При объединении обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, тренерам-преподавателям разрешается объединять обучающихся для проведения тренировочных занятий, если разница в уровнях их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов, с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

3.9. В Учреждение могут быть приняты обучающиеся из других спортивных учреждений. Указанные обучающиеся зачисляются на соответствующий этап спортивной подготовки на основании ходатайства тренера-преподавателя при условии успешной сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и имеющие соответствующий этапу спортивный разряд.

3.10. Учреждение имеет право реализовать программу спортивной подготовки в сокращенные сроки. На основании промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации программы спортивной подготовки. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются решением педагогического совета и приказом директора учреждения.

На этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства прием не проводится. На данных этапах продолжают заниматься обучающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие учебно-тренировочный процесс на соответствующих этапах.

4. Порядок отчисления.

4.1. Обучающийся может быть отчислен по собственному желанию, а также по заявлению его родителей (законных представителей).

4.2. Учреждение вправе отчислить обучающегося по собственной инициативе в следующих случаях:

4.2.1. при наличии у обучающегося медицинских противопоказаний для дальнейшего прохождения учебно-тренировочного процесса;

4.2.2. за отказ обучающегося от прохождения медицинского освидетельствования;

4.2.3. за не освоение программы спортивной подготовки по избранному виду спорта;

4.2.4. в случае пропуска обучающимся учебно-тренировочных занятий без уважительных причин более 30 календарных дней;

4.2.5. при неудовлетворительных результатах по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов при переходе на следующий учебно-тренировочный этап;

4.2.6. за нарушение обучающимся Устава Учреждения или правил внутреннего распорядка, в том числе однократное; на основании решения педагогического совета, в случае если дальнейшее пребывание обучающегося оказывает отрицательное влияние на других обучающихся, нарушает их права и права работников Учреждения, а также нормальное функционирование Учреждения, а меры воспитательного характера не дали положительного результата.

4.2.7. если установлено применение обучающимся, допинговых средств при подготовке к спортивным соревнованиям.

4.3. Решение об отчислении обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом директора Учреждения. Копия приказа об отчислении предоставляется отчисленному и (или) его родителям (законным представителям) по их требованию. За исключением случая, не допускается отчисление во время болезни и лечения

спортивных травм, если об этом было достоверно известно тренеру-преподавателю и (или) администрации Учреждения и при наличии документального подтверждения заболевания.

5. Порядок восстановления.

5.1. Обучающийся, спортсмен, отчисленный из Учреждения по инициативе родителей (законных представителей) и самого обучающегося до завершения освоения программы спортивной подготовки, имеет право на восстановление в этом же Учреждении в течение одного года после отчисления из него при наличии в нем свободных мест и с сохранением прежних условий учебно-тренировочного процесса, но не ранее завершения учебно-тренировочного года, в котором указаный обучающийся был отчислен.

Восстановление обучающихся отчисленных из Учреждения происходит по заявлению родителей (законных представителей), самого совершеннолетнего.

Решение о восстановлении обучающегося принимает педагогический совет Учреждения. О своем решении педагогический совет информирует родителей (законных представителей, тренера) и самого обучающегося.

Восстановление обучающегося на этап подготовки и в тренировочную группу оформляется приказом директора Учреждения.

6. Выпускники школы

6.1. Итоговая аттестация выпускников осуществляется на основании решения Педагогического совета Школы.

Выпускниками Школы считаются обучающиеся, закончившие учебно-тренировочный этап обучения и выполнившие требования программы.

Обучающимся, прошедшим обучение по полной программе и сдавшим квалификационные испытания, выдается документ установленного образца о получении дополнительного образования, присвоении разряда.

6.2. Обучающимся, успешно закончившим курс обучения, педагогическим советом Школы выдается рекомендация для поступления в средние специальные и высшие учебные заведения по профилю деятельности школы.

6.3. Лицам, не освоившим полный объем образовательной программы выдается справка установленного образца.

7. Заключительные положения.

7.1. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

7.2. Воспитанники спортивного учреждения, направленные для повышения спортивного мастерства в училища олимпийского резерва, ШВСМ, ЦОП, по договору между данными организациями и спортивным учреждением могут выступать за ее команду в течение двух лет.

Приложение 1

к Положению о порядке зачисления

обучающихся в МБУ ДО «СШ»

Армрестлинг

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ и СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ для зачисления в группы на этапе НП

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 11,10 | 13,00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 9 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ и СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ и ПЕРЕВОДА в ГРУППЫ на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10,00 | 12,10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 12 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 1.7. | Пръжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 1.8. | Кистевая динамометрия | даН | не менее | |

| | | | | |
|------|--------------------------|---|-------------------|-------------------|
| | | | 50% от массы тела | 30% от массы тела |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |

Бадминтон

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| № | Контрольные нормативы | юноши | девушки |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Бег 30 м (с) | Не более 6,9 с | Не более 7,1 с |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 7 раз | не менее 4 раз |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +1 | +3 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Не более 110 см | Не более 105 см |
| 5 | Метание волана (м) | Не более 3 м | Не более 3 м |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу | (пальцами рук коснуться пола) | (пальцами рук коснуться пола) |
| 7 | Бег на 10 м с высокого старта | 3,1 | 3,4 |
| 8 | Прыжки через скакалку (за 30 с) | 40 | 35 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе подготовки

| № | Контрольные нормативы | юноши | девушки |
|---|---|-----------------|-----------------|
| 1 | Бег 30 м (с) | Не более 6,0 с | Не более 6,2 с |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Не менее 13 раз | Не менее 7 раз |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +4 | +5 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Не менее 140 см | Не менее 130 см |
| 5 | Челночный бег 6х5 м (с) | Не более 15,6 с | Не более 15,8 с |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | не менее 32 | не менее 28 |
| 7 | Прыжки через скакалку (за 45 с, раз) | Не менее 75 раз | Не менее 65 раз |

Баскетбол

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА НП И УТГ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

| Контрольные упражнения | группы | НП-1 (8 лет) | УТГ-1 (11-12 лет) |
|--|--------|--------------|-------------------|
| Бег 14 м (с) | Мал. | 00:03,5 | 3,0 |
| | Дев. | 00:04,0 | 3,4 |
| Челночный бег 3*10 м (с) | Мал. | 10,3 | 9,0 |
| | Дев. | 10,6 | 9,4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Мал. | | 13 |
| | Дев. | | 7 |
| Бег 20 м (с) | Мал. | | 00:04,0 |
| | Дев. | | 00:04,3 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Мал. | 110 | 150 |
| | Дев. | 105 | 135 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Мал. | | 32 |
| | Дев. | | 28 |
| Скоростное ведение мяча 20 м (с) | Мал. | | 00:10,0 |
| | Дев. | | 00:10,7 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | Мал. | 20,0 | 35,0 |
| | Дев. | 16,0 | 30,0 |
| Челночный бег 10 площадок по 28 м (с) | Мал. | - | 65 |
| | Дев. | - | 70 |

Всестилевое каратэ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Контрольные упражнения | юноши | Девушки |
|---|-------|---------|
| | 2 год | 2год |
| Бег на 30 м (с) | 6.2 | 6.4 |
| Бег на 1000 м (мин,с) | 6.10 | 6.30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +2 | +3 |
| Челночный бег 3 x 10 м (с) | 9.6 | 9.9 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 130 | 120 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 27 | 24 |
| Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 60 | 60 |
| Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в колениях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками. | 5 | 4 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Контрольные упражнения | юноши | девушки |
|---|-----------------|-----------------|
| Бег на 30 м (с) | не более 5,5 с | не более 5,8 с |
| Бег на 1500 м (мин.с) | не более 8,05 с | не более 8,29 с |
| Челночный бег 3 x 10 м | 8,7 с | 9,1 с |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 18 раз | 9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +5 | +6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 160 | 145 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | не менее 36 раз | не менее 30 раз |
| Удары по снаряду руками (за 10с) | 10 | 8 |
| Удары по снаряду ногами (за 10с) | 8 | 6 |
| Удары по снаряду руками (за 30с) | 30 | 20 |
| Удары по снаряду ногами (за 30с) | 20 | 15 |

Корэш

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| |
|---|
| Контрольные упражнения (тесты) НП_1 |
| Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |
| Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 кг диском за головой, ноги фиксируются (8 раз) |
| Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м (2.09мин,с) |
| Время удержания ног в положении угла 90* в висе на гимнастической стенке (3с) |

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

| | |
|---|--|
| Контрольные упражнения (тесты) | |
| Бег 60 м (не более 10,4 с) | |
| Бег 1500 м (не более 8 мин 05 с) | |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с) | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) | |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)+5 | |
| Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | |
| Приседание с партнером равного веса (не менее 6 раз) | |
| Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (не менее 8 раз) | |
| Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (не менее 5 раз) | |
| Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м (2.08мин,с) | |
| Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (кол.раз в обе стороны) 8 раз | |
| Перевероты на «мосту» в течении 1 мин (15 раз) | |
| Бросок партнера равного веса «прогибом» в течении 1 мин (10раз) | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (св трех лет) | |

Льжные гонки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

| Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------|-------|------|----------------------------|-------|
| НП-1 | Юноши | ТСС-1 | НП-1 | Девушки | ТСС-1 |
| | Бег 60 м (не более 11,5 с) | | | Бег 60 м (не более 12,0 с) | |

| | | | |
|--|-------|--|-------|
| Бег 100 м | 16,0 | | 16,8 |
| Прыжок в длину с места (не менее 140см) | 170 | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | 155 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин 30 раз) | | 25 раз | |
| Бег на 1000 м – 6.30 | 4.00 | 7.00 | 4.15 |
| Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | 14.20 | | 15.20 |
| Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | 13.00 | | 14.30 |

Плавание

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более 6,9 7,1 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 7 4 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +1 +3 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 110 105 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более 10,1 10,6 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее 3,5 3 | |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее 1 | |

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более 5,50 6,20 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 13 7 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +4 +5 | |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|-----|
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7 | 8 |

Хоккей

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

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|---|-------|---------|
| Бег 20 метров с высокого старта (сек) | 4,5 | 5,3 |
| Прыжки в длину толчком двух ног (см.) | 135 | 125 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 15 | 10 |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.) | 17,0 | 18,5 |
| Бег на коньках на 20 м (с) | 4,8 | 5,5 |
| Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | 6,8 | 7,4 |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 13,5 | 14,5 |
| Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | 15.5 | 17.5 |

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

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|--|-------|---------|
| Бег 30 метров с высокого старта (сек) | 5,5 | 5,8 |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.) | 160 | 145 |
| И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук кол.раз | 5 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | - | 12 |
| Бег 1 км с высокого старта (мин,с) | 5,50 | 6,20 |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.) | 16,5 | 17,5 |

| | | |
|--|------|------|
| Бег на коньках на 30 м (с) | 5,8 | 6,4 |
| Бег на коньках спиной вперед 30 м (с) | 7,3 | 7,9 |
| Бег на коньках слаломный без шайбы (с) | 12,5 | 13,0 |
| Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | 14,5 | 15,0 |
| Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) | 42 | 45 |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) | 43 | 47 |

Шахматы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,1 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 105 см) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|
| Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м (6,0 с) | Бег на 30 м (6,2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (11 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +9 |
| Челночный бег 3x10 м (9,2 с) | Челночный бег 3x10 м (9,5 с) |
| Приседание без остановки (10 раз) | Приседание без остановки (8 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |

Приложение 2

к Положению о порядке приема контрольно-переводных нормативов обучающихся в МБУ ДО СШ

Армрестлинг

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ для перевода в группу на этапе НП-2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5.5 | 5.8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10.20 | 12.10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 11 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 26 | 18 |

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | |
|--|---------------|-------------------|----------|------|------|---------|-------|-------|
| | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | | |
| | | | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | | | | |
| | | | 9.55 | 9.50 | 9.40 | 12,08 | 12,06 | 12,04 |
| 1.3. | | | не менее | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|----------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 28 | 35 | 38 | 12 | 14 | 15 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | | | |
| | | | 10 | 11 | 13 | - | | |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | | | | |
| | | | - | | | 14 | 16 | 18 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | |
| | | | 16 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| | | | 191 | 193 | 194 | 160 | 160 | 160 |
| 1.8. | Кистевая динамометрия | даН | не менее | | | | | |
| | | | 50% от массы тела | 55% от массы тела | 55% от массы тела | 30% от массы тела | 33% от массы тела | 33% от массы тела |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | | | | |
| | | | 36 | 38 | 40 | 22 | 23 | 25 |
| 2.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет) | | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | | | |
| 2.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (св 3 лет) | | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | | | |

Бадминтон

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на учебно-тренировочные этапы подготовки

| № п/п | Контрольные нормативы (юноши) | Этапы подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------|------|------|------|------|------|
| | | НП | | УТГ | | | |
| | | 2-й | 3-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | Бег 30 м (с) | 6,7 | 6,3 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | 10 | 11 | 16 | 20 | 25 | 30 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +2 | +3 | +4 | +6 | +8 | +11 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 135 | 145 | 160 | 180 | 200 |
| 5 | Метание волана (м) | 5 | 6 | - | - | - | - |
| 6 | Челночный бег 6x5 м (с) | 15,6 | 15,6 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----|----|----|----|-----|
| 7 | Прыжки через скакалку (45 с, раз) | 75 | 75 | 80 | 85 | 95 | 105 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | | | 32 | 33 | 34 | 34 |
| 9 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | | | |
| 10 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (св трех лет) | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | | | |

| № п/ п | Контрольные нормативы (девушки) | Этапы подготовки | | | | | |
|--------------|---|--|------|------|------|------|------|
| | | НП | | УТГ | | | |
| | | 2-й | 3-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | Бег 30 м (с) | 6,4 | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,2 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +3 | +4 | +6 | +8 | +10 | +13 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 120 | 125 | 135 | 140 | 160 | 180 |
| 5 | Метание волана (м) | 4 | 5 | - | - | - | - |
| 6 | Челночный бег 6х5 м (с) | 15,8 | 15,8 | 15,6 | 15,0 | 14,5 | 13,0 |
| 7 | Прыжки через скакалку (45 с, раз) | 65 | 65 | 75 | 80 | 90 | 100 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | | | 28 | 29 | 30 | 30 |
| 9 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | | | |
| 10 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (св трех лет) | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | | | |

Баскетбол

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ КПиН В ГРУППЫ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

| Контрольные упражнения | группы | НП-2 (9 лет) | НП-3 (10 лет) | ТСС-2 (12-13 лет) | ТСС-3 (13-14 лет) | ТСС-4 (14-15 лет) | ТСС-5 (15-16 лет) |
|---|--------|--------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Бег 14 м (с) | Мал. | 00:03,4 | 00:03,2 | 00:02,9 | 00:02,8 | 00:02,8 | 00:02,7 |
| | Дев. | 00:03,9 | 00:03,7 | 00:03,2 | 00:03,1 | 00:03,0 | 00:02,9 |
| Скоростное ведение мяча 20 м (с) | Мал. | | | 00:09,8 | 00:09,4 | 00:09,2 | 00:08,9 |
| | Дев. | | | 00:10,4 | 00:10,2 | 00:09,9 | 00:09,7 |
| Челночный бег 3*10 | Мал. | 00:9,6 | 00:9,3 | 00:08,7 | 00:08,4 | 00:07,8 | 00:07,5 |
| | Дев. | 00:9,9 | 00:9,6 | 00:09,2 | 00:09,0 | 00:08,8 | 00:08,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Мал. | 130 | 140 | 158 | 170 | 180 | 190 |
| | Дев. | 120 | 125 | 142 | 152 | 162 | 172 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | Мал. | 22,0 | 30,0 | 36,5 | 37,0 | 37,5 | 38,0 |
| | Дев. | 18,0 | 25,0 | 31,6 | 32,2 | 32,8 | 33,4 |
| Челночный бег 10 площадок по 28 м (с) | Мал. | | | 64 | 63 | 62 | 61 |
| | Дев. | | | 69 | 68 | 67 | 66 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Мал. | | | 33 | 33 | 34 | 34 |
| | Дев. | | | 29 | 29 | 30 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Мал. | | | 18 | 22 | 26 | 30 |
| | Дев. | | | 9 | 10 | 12 | 13 |
| Спортивный разряд | | Б\Р | Б\Р | Б\Р | Б\Р | 3юн-2 | 3юн-2 |

Всестилевое каратэ

КПН общей физической и специальной физической подготовки в группы на этапе начальной подготовки

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|---|-------|---------|
| | 2 год | 2год |
| Бег на 30 м (с) | 6.0 | 6.2 |
| Бег на 1000 м (мин,с) | 5.50 | 6.20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 13 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +4 | +5 |
| Челночный бег 3 x 10 м (с) | 9.3 | 9.5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 140 | 130 |

| | | |
|--|----|----|
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 32 | 27 |
| Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 60 | 60 |
| Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу – вперед двумя руками. | 5 | 4 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | | |
|---|--|-------|-------|---------|-------|-------|--|
| | 2 год | 3 год | 4 год | 2 год | 3 год | 4 год | |
| Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | |
| Бег на 1500 м (мин.с) | 8.04 | 8.02 | 8.00 | 8.28 | 8.25 | 8.15 | |
| Челночный бег 3 x 10 м | 8,7 | 8 | 7,1 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 20 | 25 | 29 | 9 | 10 | 10 | |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +6 | +6 | +7 | +6 | +7 | +8 | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 170 | 180 | 195 | 150 | 155 | 160 | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 37 | 38 | 39 | 31 | 33 | 34 | |
| Удары по снаряду руками (за 10с) | 10 | 11 | 11 | 8 | 9 | 9 | |
| Удары по снаряду ногами (за 10с) | 8 | 9 | 9 | 6 | 7 | 7 | |
| Удары по снаряду руками (за 30с) | 31 | 32 | 35 | 21 | 22 | 25 | |
| Удары по снаряду ногами (за 30с) | 21 | 23 | 25 | 16 | 18 | 20 | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (св трех лет) | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | | | | |

Корэш

КПН ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| | | |
|---|------|------|
| Контрольные упражнения (тесты) НП_1 | 2 | 3 |
| Бег на 30 м (не более 6,2 с) | 5,7 | 5,7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | 13 | 14 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см) | 150 | 157 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +2 | +3 |
| Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 кг диском за головой, ноги фиксируются (8 раз) | 8 | 8 |
| Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м (2.09мин,с) | 2.09 | 2.09 |
| Время удержания ног в положении угла 90* в висе на гимнастической стенке (3с) | 3 | 3 |

КПН ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

| Контрольные упражнения (тесты) | УТГ-2 | 3 | 4 | |
|--|---------|-------|-----|--|
| Бег 60 м (не более 10,4 с) | 10,00 | 9,05 | 8,8 | |
| Бег 1500 м (не более 8 мин 05 с) | 7мин40с | 7м20с | 7м | |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с) | 8,3 | 8,0 | 7,7 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) | 23 | 27 | 32 | |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +5 | +6 | +7 | +9 | |
| Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 175 | 185 | 205 | |
| Приседание с партнером равного веса (не менее 6 раз) | 8 | 9 | 10 | |

| | | | | |
|---|--|------|------|--|
| Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (не менее 8 раз) | 10 | 14 | 16 | |
| Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (не менее 5 раз) | 7 | 9 | 11 | |
| Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м (2.08мин,с) | 2,08 | 2.07 | 2.07 | |
| Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (кол.раз в обе стороны) 8 раз | 9 | 9 | 10 | |
| Перевороты на «мосту» в течении 1 мин (15 раз) | 16 | 17 | 18 | |
| Бросок партнера равного веса «прогибом» в течении 1 мин (10раз) | 12 | 14 | 16 | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (св трех лет) | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | |

Лыжные гонки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|--|-------|--|-------|
| Юноши | | Девушки | |
| НП-2 | НП-3 | НП-2 | НП-3 |
| Бег 60 м (не более 11,0 с) | 10,8с | Бег 60 м (не более 11.6 с) | 11,3с |
| Прыжок в длину с места (не менее 150см) | 155 | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | 145 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин 35 раз) | 40 | 30 раз | 35 |
| Бег на 1000 м – 5.50 | 5.00 | 6.20 | 5.40 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

| Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | |
|--|--|-------|-------|------------------------------------|-------|-------|-------|
| Юноши Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 | Девушки Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| Бег 100 м (15,9 с) | 15,8 | 15,5 | 15,0 | Бег 100 м (16,7 с) | 16,6 | 16,4 | 16,3 |
| Прыжок в длину с места (172 см) | 180 | 190 | 200 | Прыжок в длину с места (160 см) | 170 | 180 | 190 |
| Бег 1000 м (3,55 мин.с) | 3,47 | 3,35 | 3,25 | Бег 1000 м (4 мин 10 с) | 4,05 | 4,00 | 3,50 |
| Льжи, кл. стиль 3 км (14 мин 10 с) | 14,00 | 13,50 | 13,40 | Льжи, кл. стиль 3 км (15 мин 10с) | 15,00 | 14,50 | 14,40 |
| Льжи, св. стиль 3 км (12мин 55 с) | 12,50 | 12,45 | 12,35 | Льжи, св. стиль 3 км (14 мин 25 с) | 14,15 | 14,05 | 13,55 |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (св двух лет) | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | | | | |

Плавание

Нормативы этапного контроля для групп начальной подготовки

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1 | Нормативы ОФП | | НП-2 | НП-2 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени, с техникой | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для перевода в группы на учебно-тренировочном этапе

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
|---|---|--|----------|------|------|------|---------|------|------|------|
| | | | юноши | | | | девушки | | | |
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | | | | | |
| | | | 5,45 | 5,40 | 5,25 | 5,00 | 6,15 | 6,10 | 6,00 | 5,50 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | | | | |
| | | | 15 | 17 | 21 | 27 | 8 | 9 | 11 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | | | | |
| | | | +5 | +5 | +6 | +8 | +5 | +8 | +10 | +12 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | | | |
| | | | 9,2 | 9,0 | 8,6 | 8,3 | 9,4 | 9,4 | 9,3 | 9,1 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | | | |
| | | | 150 | 160 | 170 | 180 | 135 | 140 | 150 | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | | | | | |
| | | | 4,1 | 4,3 | 4,7 | 5,0 | 3,6 | 3,8 | 4,0 | 4,3 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | | | | | | |
| | | | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | | | | | | |
| | | | 7,20 | 7,40 | 8,00 | 8,50 | 8,10 | 8,20 | 8,40 | 8,50 |
| 2.4. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | | | | | | |
| | Период обучения на этапе спортивной подготовки (св трех лет) | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | | | | | | |

Хоккей

КПН ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

| Контрольные упражнения | Юноши | | Девушки | |
|--|-------|-------|---------|-------|
| | 2 год | 3 год | 2 год | 3 год |
| Бег 20 метров с высокого старта (сек) | 4,4 | 4,3 | 5,2 | 5,1 |
| Прыжки в длину толчком двух ног (см.) | 138 | 145 | 128 | 135 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 20 | 11 | 11 |
| Бег на коньках на 20 м (с) | 4,7 | 4,0 | 5,3 | 4,8 |

| | | | | |
|---|------|------|------|------|
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.) | 16,8 | 16,7 | 18,3 | 17,8 |
| Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (с) | 6,6 | 6,4 | 7,2 | 7,0 |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 13,2 | 12,8 | 14,0 | 13,5 |
| Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | 15,0 | 14,8 | 17,0 | 16,5 |

Контрольно-переводные нормативы 1,2 года спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (ТЭ-1, ТЭ-2)

| Контрольные упражнения | Юноши | | Девушки | |
|---|----------|------|----------|-------|
| | 1, 2 год | | 1, 2 год | |
| Бег 30 метров с высокого старта (сек.)* | 5,5 | 5,3 | 5,8 | 5,5 |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)* | 160 | 162 | 145 | 147 |
| И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук кол.раз * | 5 | 8 | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с* | - | - | 12 | 14 |
| Бег 1 км с высокого старта (мин,с)* | 5,50 | 5,4 | 6,20 | 6,15 |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.) | 16,5 | 16,0 | 17,5 | 17,45 |
| Бег на коньках 30 м (с) | 5,8 | 5,5 | 6,4 | 6,2 |
| Бег на коньках спиной вперед 30 м (с) | 7,3 | 7,1 | 7,9 | 7,7 |
| Бег на коньках слаломный без шайбы (с) | 12,5 | 12,3 | 13,0 | 12,8 |
| Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | 14,5 | 14,3 | 15,0 | 14,8 |
| Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) | 42 | 41 | 45 | 43 |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) | 13,0 | 42,0 | 47 | 46 |

Контрольно-переводные нормативы 3,4 года спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (ТЭ-3, ТЭ-4)

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|------|------|---------|-------|-------|
| | 3,4, 5 год | | | 3,4 год | | |
| Бег 30 м старт с места (с) | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 5,45 | 5,4 | 5,2 |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)* | 163 | 165 | 168 | 148 | 149 | 153 |
| И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук кол.раз * | 9 | 10 | 12 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с* | - | - | - | 15 | 17 | 19 |
| Бег 1 км с высокого старта (мин,с)* | 5,35 | 5,3 | 5,0 | 6,10 | 6,05 | 6,00 |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (сек.) | 15,8 | 15,5 | 15,0 | 17,42 | 17,40 | 17,20 |
| Бег на коньках на 30 м (с) | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 6,1 | 6,0 | 5,9 |
| Бег на коньках спиной вперед 30 м (с) | 7,3 | 7,1 | 7,0 | 7,9 | 7,7 | 7,5 |
| Бег на коньках слаломный без шайбы (с) | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 12,5 | 12,3 | 12,1 |
| Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | 14,1 | 14,0 | 13,8 | 14,5 | 14,3 | 14,1 |
| Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) | 41 | 40,5 | 40,0 | 44,3 | 44 | 43,8 |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) Бег на коньках на 30 м (с) | 41,8 | 41,5 | 41,3 | 44 | 43,8 | 43,5 |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | не устанавливается | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (с двух лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн, 3 спортивный разряд | | | | | |

Шахматы

КПН общей физической и специальной физической подготовки для группы на этапе начальной подготовки

| | |
|--|--|
| Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши НП-2 | Девушки НП-2 |
| Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 6,8 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +5 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (ЭСС)

| | | | | | |
|--|---|-----|----------|-----|-----|
| Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
| Юноши -2 | 3 | 4 | Девушки2 | 3 | 4 |
| Бег на 30 м (5,9 с) | 5,8 | 5,7 | 6,2 с | 6,1 | 6,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (17 раз) | 19 | 22 | 12 раз | 14 | 16 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +7 | +8 | +9 | +10 | +12 | +14 |
| Челночный бег 3x10 м (9,1 с) | 9,0 | 8,8 | 9,4 с | 9,3 | 9,2 |
| Приседание без остановки (12 раз) | 14 | 16 | 9 раз | 10 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды- 3 юн, 2 юн, 1 юн спортивный разряд | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (св трех лет) | спортивные разряды- 3, 2, 1 спортивный разряд | | | | |