




СОГЛАСОВАНО Председатель профкома  Камалова Ф.Н.	ПРИНЯТО: Решением педагогического совета протокол от 11.04.23 г. № 3	УТВЕРЖДАЮ: Директор  Исмагилов М.Ф. Приказ от 12.04.23 № 97 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Положение
о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
на последующий тренировочный этап
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа» Балтасинского
муниципального района Республики Татарстан

1. Общие положения

- 1.1. Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» Балтасинского муниципального района РТ (далее Положение, Учреждение) разработано на основании следующих документов:
- Федерального закона 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»;
 - 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
 - Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
 - программ спортивной подготовки Учреждения по видам спорта;
 - 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;
 - Устава Учреждения.
- 1.2. Настоящее Положение устанавливает порядок планирования, организации проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по программам спортивной подготовки согласно приложению. Под обучающимися в настоящем Положении понимаются спортсмены спортивных групп.
- 1.3. В настоящем Положении используются следующие определения:
- ОФП** – общая физическая подготовка.
 - СФП** – специальная физическая подготовка.
- 1.4. Цели и задачи контрольно-переводных нормативов:
 определение соответствия уровня физической подготовленности обучающихся требуемому уровню для зачисления в группы на этапы

спортивной подготовки или перевода на следующий тренировочный период;

содействие разносторонней физической подготовленности Обучающихся, гармоничному физическому развитию и сохранению здоровья; последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса.

1.5. Виды тестирования Обучающихся: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится перед началом и во время учебно-тренировочного года, по решению педагогического совета.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебно-тренировочного года для прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация проводится по окончании полного курса этапа спортивной подготовки по выбранной дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки.

2. Порядок проведения текущего контроля и промежуточной и итоговой аттестации

2.1. Текущему контролю, промежуточной и итоговой аттестации подлежат обучающиеся, проходящие спортивную подготовку во всех отделениях по видам спорта, имеющие допуск врача.

2.2. Формы проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации:

2.2.1. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем самостоятельно с уведомлением администрации школы.

2.2.2. Промежуточная аттестация проводится согласно графику годового плана работы тренеров-преподавателей, утвержденному директором школы на основании Педагогического Совета в конце учебно-тренировочного года.

2.2.3. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров -преподавателей и обучающихся не позднее, чем за 1 месяц до его начала. Расписание промежуточной аттестации тренер-преподаватель планирует самостоятельно.

2.2.4. Формы проведения текущего контроля и промежуточной аттестации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и включает в себя оценивание результатов их учебно-тренировочной деятельности с фиксацией их нормативов в протоколах (согласно нормативов Федерального стандарта по виду спорта).

2.3. Текущий контроль и промежуточная аттестация по общей физической подготовке и обязательной технической программе проводятся в разные сроки.

2.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

2.5. Аттестация в течение года проводится с фиксацией данных, для текущего контроля роста результатов, делается запись «выполнен», «не выполнен».

2.6. Результаты промежуточной аттестации Обучающихся заносятся в протоколы, обсуждаются на педагогическом совете отделения и выносятся на утверждение на Педагогический Совет Школы.

2.7. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводное тестирование, на основании решения Педагогического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

2.8. Обучающиеся, не освоившие учебно-тренировочные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный учебно-тренировочный год решением Педагогического совета, но не более одного раза на этапе.

2.9. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

2.10. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать промежуточную аттестацию досрочно либо позже.

2.11. Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по итогам учебно-тренировочного года, переводятся на следующий год (при выполнении всех требований образовательной программы спортивной подготовки) на основании решения Педагогического совета, утвержденного приказом директора школы.

2.12. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем самостоятельно в начале учебно-тренировочного года (сентябрь-октябрь) и середине (январь, февраль).

2.13. Контрольно-переводное тестирование (промежуточная аттестация) проводятся один раз в год с 20 апреля по 30 мая текущего года комиссией по приему контрольно-переводных нормативов.

3. Порядок проведения итоговой аттестации

3.1. К итоговому тестированию допускаются обучающиеся, освоившие полный курс программы спортивной подготовки.

3.2. Формы и сроки итогового тестирования определяются тренерами –преподавателями на заседании педагогического совета и утверждаются приказом директора школы на основании решения Педагогического совета спортивной школы.

3.3. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы, на основании Педагогического совета и доводится до сведения Обучающихся, не позднее, чем за 1 месяц до начала тестирования.

3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).

3.5. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколы,

которые хранятся в делах учреждения.

3.6. Учреждение по требованию выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ об окончании спортивной школы. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

4. Порядок перевода обучающихся

4.1. Обучающиеся, переводятся на следующий тренировочный этап при условии выполнения контрольно-переводных нормативов в полном объеме.

4.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению Педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки, показанных спортивных результатов и выполнения объема тренировочного плана более чем на 85%.

4.3. Обучающиеся, успешно выполнившие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения (при выполнении всех требований программы спортивной подготовки).

4.4. В случае отмены промежуточной аттестации, в связи с обстоятельствами непреодолимой силы, в результате чего обучающийся не принял участие в сдаче контрольно-переводных нормативов по итогам тренировочного года, учитывается результат текущего тестирования, при условии выполнения требования нормативных требований на уровне не ниже 80%.

4.5. Обучающиеся не выполнившие требования программы и не выполнившие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап и имеют возможность продолжить занятия повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах (при наличии данных групп).

4.6. При переводе из спортивно-оздоровительных групп (при наличии данных групп) в группы НП, УТ обучающиеся должны пройти текущий контроль для зачисления согласно стандарту спортивной подготовки по виду спорта.

5. Порядок восстановления Обучающихся

5.1. Допускается восстановление воспитанника в спортивную школу после приостановления отношений в случаях:

- длительного нахождения в оздоровительном учреждении;
- продолжительной болезни или продолжительных восстановительных мероприятий после болезни или травмы;
- длительного медицинского обследования;
- пребывания в другом спортивном учреждении при обучении в другом городе;
- иных семейных обстоятельств.

5.2. Отчисленный ранее обучающийся может быть восстановлен (зачислен вновь) в спортивную школу на общих условиях приема детей в спортивную

школу при наличии свободных мест в группе в соответствии с комплектованием на текущий учебно-тренировочный год.

5.3. При переводе с одного спортивного учреждения в другое при наличии справки о прохождении учебно-тренировочного обучения с указанием этапа и года обучения и спортивного разряда.

Приложение 1

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

Порядок планирования, организации проведения контрольно-переводных нормативов
Обучающихся по программам спортивной подготовки

			Контрольно-переводные нормативы по ОФП	Контрольно-переводные нормативы по СФП
1	Армрестлинг	НП до года	май	апрель
		НП свыше года	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	май	апрель
2	Бадминтон	НП до года	май	апрель
		НП свыше года	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	май	апрель
3	Баскетбол	НП до года	май	апрель
		НП свыше года	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации)	май	апрель

		специализации) до 2-х лет		
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	май	апрель
4	Корэш	НП до года	май	апрель
		НП свыше года	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	май	апрель
5	Льжжные гонки	НП до года	май	январь
		НП свыше года	май	январь
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	январь
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	май	январь
6	Плавание	НП до года	май	апрель
		НП свыше года	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	май	апрель
7	Хоккей	НП до года	май	январь
		НП свыше года	май	январь
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	январь

		специализации) до 2-х лет		
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-хлет	май	январь
8	Шахматы	НП до года	май	апрель
		НП свыше года	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-хлет	май	апрель
9	Всестилевое каратэ	НП до года	май	апрель
		НП свыше года	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) до 2-х лет	май	апрель
		ТЭ (этап спортивной специализации) свыше 2-хлет	май	апрель

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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее					
			28	35	38	12	14	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее					
			10	11	13	-		
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее					
			-			14	16	18
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+6	+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 6x5 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 КПН 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	10	14	16	

бруснях (без раскачиваний) (не менее 8 раз)				
Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (не менее 5 раз)	7	9	11	
Челночный бег 240 м (8х30 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	количество раз	не менее	

	палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		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 х 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 х 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)	43,0	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 х 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 (св 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				