

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа» Балтасинского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено

на заседании

педагогического совета

протокол № 3 от « 11 » 04 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ

Исмагилов М.Ф.

Приказ № 97 от « 12 » 04 2023 г.



Положение

**о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ
Балтасинского МР РТ**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ» Балтасинского муниципального района Республики Татарстан (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), возможна балльная система (расписать);
- 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 (дисциплине).

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: для групп начальной подготовки - участие в соревнованиях на уровне спортивной школы, для учебно-тренировочных групп - не ниже муниципального уровня.

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»;
- приложение № 2 «Форма протокола сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов»;
- приложение № 3 «Итоги работы за учебно-тренировочный год» по группам.

Приложение 1

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

Армрестлинг

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

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

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

№ 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.	Прыжок 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

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 раз	не менее					
			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					
			+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	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Бег 30 м (с)	6,7	6,3	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	10	11	13	16	20	25	30
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2	+3	+4	+4	+6	+8	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	140	145	160	180	200
5	Метание волана (м)	5	6	-	-	-	-	-
6	Челночный бег 6х5 м (с)	15,6	15,6	15,6	15,0	14,5	14,0	13,5
7	Прыжки через скакалку (45 с, ...)	75	75	75	80	85	95	105
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)			32	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	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Бег 30 м (с)	6,4	6,3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	5	6	7	8	10	12	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+4	+5	+6	+8	+10	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	125	130	135	140	160	180
5	Метание волана (м)	4	5	-	-	-	-	-

6	Челночный бег 6х5 м (с)	15,8	15,8	15,8	15,6	15,0	14,5	13,0
7	Прыжки через скакалку (45 с, раз)	65	65	65	75	80	90	100
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)			28	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)	УТГ-1 (11-12 лет)	УТГ-2 (12-13 лет)	УТГ-3 (13-14 лет)	УТГ-4 (14-15 лет)	УТГ-5 (15-16 лет)
Бег 14 м (с)	Мал.	00:03,4	00:03,2	3,0	00:02,9	00:02,8	00:02,8	00:02,7
	Дев.	00:03,9	00:03,7	3,4	00:03,2	00:03,1	00:03,0	00:02,9
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Мал.			00:10,0	00:09,8	00:09,4	00:09,2	00:08,9
	Дев.			00:10,7	00:10,4	00:10,2	00:09,9	00:09,7
Челночный бег 3*10	Мал.	00:9,6	00:9,3	9,0	00:08,7	00:08,4	00:07,8	00:07,5
	Дев.	00:9,9	00:9,6	9,4	00:09,2	00:09,0	00:08,8	00:08,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мал.	130	140	150	158	170	180	190
	Дев.	120	125	135	142	152	162	172
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Мал.	22,0	30,0	35,0	36,5	37,0	37,5	38,0
	Дев.	18,0	25,0	30,0	31,6	32,2	32,8	33,4
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	Мал.			65	64	63	62	61
	Дев.			70	69	68	67	66
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Мал.			32	33	33	34	34
	Дев.			28	29	29	30	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мал.			13	18	22	26	30
	Дев.			7	9	10	12	13
Спортивный разряд		Б\Р	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	2 год
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			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,1	4,9	5,8	5,7	5,7	5,6
Бег на 1500 м (мин.с)	8,05	8.04	8.02	8.00	8,29	8.28	8.25	8.15
Челночный бег 3 x 10 м	8,7	8,7	8	7,1	9,1	8,8	8,6	8,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18	20	25	29	9	9	10	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+6	+6	+7	+6	+6	+7	+8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160	170	180	195	145	150	155	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	36	37	38	39	30	31	33	34
Удары по снаряду руками (за 10с)	10	10	11	11	8	8	9	9
Удары по снаряду ногами (за 10с)	8	8	9	9	6	6	7	7
Удары по снаряду руками (за 30с)	30	31	32	35	20	21	22	25
Удары по снаряду ногами (за 30с)	20	21	23	25	15	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 группы 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 (8х30 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 перевода группы на учебно-тренировочном этапе

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 (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 перевода 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 группы на учебно-тренировочном этапе**

Контрольные упражнения (тесты)									
Юноши УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	Дев УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Бег 100 м (16,0с)	15,9	15,8	15,5	15,0	16,8	16,7	16,6	16,4	16,3
Прыжок в длину с места (170см)	172	180	190	200	155	160	170	180	190
Бег 1000 м (4,0мин.с)	3,55	3,47	3,35	3,25	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50
Лыжи, кл. стиль 3 км (14 мин 20 с)	14,10	14,00	13,50	13,40	15,20	15,10	15,00	14,50	14,40
Лыжи, св. стиль 3 км (13мин 00 с)	12,55	12,50	12,45	12,35	14,30	14,25	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 общей физической и специальной физической
подготовки для перевода группы на этапе 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
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

№ 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода группы на этапе начальной 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 (УТЭ-1, УТЭ-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, 5 года спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (УТЭ-3, УТЭ-4)

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	3, 4, 5 год			3, 4, 5 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

Контрольные упражнения (тесты)					
Юноши УТ-1			Девушки УТ-1		
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)					
Юноши -2	3	4	Девушки 2	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		