



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юность» им. Е.А. Тимерзянова»  
Бугульминского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 9 от 02. 05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «СШ  
«Юность» им. Е.А. Тимерзянова»  
\_\_\_\_\_ Р.Н.Шафигуллин

Приказ № 29 от 02.05.2023г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о формах, периодичности и порядке  
текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации  
обучающихся  
в МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова»

г.Бугульма  
2023г.



## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее - Положение) является локальным актом МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова» (далее – Учреждение) и 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 Учреждении видам спорта;
- Уставом, локальными нормативными актами Учреждения.

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

1.3. Положение принимается педагогическим советом Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения. Положение утверждается директором Учреждения.

## **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 проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года и осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий и мероприятий, спортивных соревнований и восстановительных мероприятий тренерами-преподавателями по видам спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- с целью административного контроля – инструкторами-методистами по видам спорта, заместителем директора.

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 Учреждения.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество учебно-тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся;

- уровень освоения учебного материала Программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период прохождения спортивной подготовки.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебно-тренировочные занятия;

- соревнования;

  - тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;

- контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовке.

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

- теоретическая, методическая подготовка - зачет/незачет;

- физическая, техническая подготовка – средне обязательная оценка (сдал/не сдал);

- соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

- контроль успеваемости обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах или смайликах.

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

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

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

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

3.2. Промежуточную аттестацию в Учреждении в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, имеющие врачебный допуск на день приема нормативов.



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. Промежуточная аттестация проводится в форме:

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

3.5. Основной контроль промежуточной аттестации проводится на всех этапах спортивной подготовки один раз в год по окончании соревновательного сезона (май-июнь), согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения. Ликвидация задолженности в августе текущего года или не позднее начала нового тренировочного года.

3.6. Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению педагогического совета Учреждения предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки;

3.7. В случае невыполнения обучающимся 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".

3.8. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Разрабатываются Учреждением 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.

3.9. 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).

#### **4. Порядок проведения итоговой аттестации.**

4.1. Освоение программ завершается обязательной итоговой аттестацией, заключающейся в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям программ по видам спорта.

4.2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся учебно-тренировочных групп, освоившие полный курс Программы (кандидаты на выпуск УТГ-4,5, ССМ).

4.3. Итоговая аттестация выпускников проводится в конце тренировочного года (май-июнь). Сроки и порядок проведения итоговой аттестации объявляются приказом директора Учреждения.

4.4. Формой проведения итоговой аттестации занимающихся является сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

При проведении итоговой аттестации учитываются результаты участия в соревнованиях, наличие спортивного разряда, результаты участия в соревнованиях на выезде, судейской практики.



4.5. Тренеры, не позднее, чем за 2 месяца до начала итоговой аттестации, доводят до сведения занимающихся конкретный перечень контрольных нормативов по программам.

4.6. Результаты итоговой аттестации фиксируются в:

- протоколе итоговой аттестации;
- журнале учета групповых занятий тренера;
- личном деле занимающегося.

## **5. Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации**

5.1. Приемные, контрольно-переводные, итоговые нормативы проводятся в соответствии с Положением о правилах приема, порядке перевода, отчисления и восстановления занимающихся МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова».

5.2. Для проведения приема контрольно-переводных, итоговых нормативов в Учреждении создается комиссия в составе 3 человек, состав которой утверждается приказом директора. В комиссию могут входить: заместитель директора, инструктор-методист и тренеры-преподаватели отделений.

5.3. Комиссия создается с целью урегулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов в Учреждении, осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов и выполняет следующие задачи:

- организует и отслеживает своевременный прием контрольно-переводных нормативов, согласно утвержденному графику;
- выявляет соответствие результатов утвержденным Программам;
- подводит итоги сдачи контрольно-переводных нормативов.

Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов занимающимися.

Педагогический совет ежегодно в соответствии с задачами Учреждения определяет срок проведения приема контрольно-переводных (итоговых) нормативов, график проведения, состав приемной комиссии. Данное решение утверждается приказом Директора Учреждения.

5.4. Для проведения контрольно-переводных нормативов тренер готовит: спортивный инвентарь, место проведения, список тренировочной группы, ведомость (протокол) сдачи контрольно-переводных нормативов.

5.5. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год в электронной системе «Мой спорт» в разделе промежуточной аттестации, распечатывается и подписываются членами аттестационной комиссии.

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

5.7. Соревновательная подготовка – участием в официальных спортивных соревнованиях с количеством соревнований (схваток, боев и т.д.) не ниже установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта.

5.8. 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 Учреждения.

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

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

5.11. Результаты приема контрольно-переводных нормативов анализируются и доводятся до всех работников на педагогическом совете Учреждения.

5.12. По окончании обработки протоколов контрольно-переводных нормативов подсчитывается сохранность контингента данной группы.



5.13. Результаты прохождения обучающимися контрольно-переводных нормативов оформляются в:

- «Электронном Журнале учета групповых занятий»,
- личном деле обучающегося.

Данные ведомостей (протоколов) являются основанием для приказа о переводе занимающихся на следующий этап спортивной подготовки, переводом на обучение по общеразвивающим программам или отчислении из Учреждения.

## **6. Система оценок, условия перевода и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов.**

6.1. Порядок оценивания результатов контрольно-переводных нормативов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки следующий:

- правильность выполнения каждого из упражнений оценивается по системе положительная оценка «Зачет», отрицательная «Не зачет». При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП оценка «Зачет» выставляется в том, случае, если при выполнении упражнения кандидат перешел минимальную отметку.
- по разделам теоретической подготовки ставится педагогическая оценка «зачет» или «не зачет».

6.2. Итоговая оценка выставляется по результатам оценок за упражнения, предусмотренные комплексом испытаний. Оценка «Выполнил» выставляется при условии стопроцентного выполнения требований (контрольных упражнений, тестов).

6.3. Если кандидат получил оценку «Не зачет» только за одно упражнение из всех предусмотренных комплексом, то ему предоставляется возможность выполнить это упражнение повторно. В таком случае итоговая оценка за упражнение выставляется по результатам повторного выполнения упражнения.

6.4. Перевод занимающихся на следующий год и этап подготовки проводится решением педагогического совета Учреждения на основании выполнения программных требований:

- выполнение объема тренировочной нагрузки (не ниже 70% на этапе начальной подготовки и 90% на учебно-тренировочном этапе подготовки) от установленных требований);
- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- выполнение показателей соревновательной деятельности.

6.5. Обучающиеся, не выполнившие нормативные требования или не принявшим участие в тестировании по различным обстоятельствам (болезнь, соревнования и т.д.) для перевода и не ликвидировавшие в установленные сроки задолженности, по решению педагогического совета имеют возможность:

- продолжить заниматься на спортивно-оздоровительном этапе;
- продолжить заниматься за рамками государственного (муниципального) задания на платной основе.

6.6. Досрочный перевод занимающихся на более высокий этап подготовки производится решением педагогического совета с учетом выполнения обучающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

6.7. Спортсмены, выезжающие на тренировочные мероприятия, соревнования или иные спортивные мероприятия, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

6.8. По итогам приема контрольно-переводных нормативов педагогический состав формирует предварительные списки комплектования групп, для определения нагрузки на следующий учебно-тренировочный год.

6.9. На тренировочный этап зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программами спортивной подготовки.

6.10. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу занимающихся, так из воспитанников,



причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

6.11. Спортсмены, не подтвердившие требуемые результаты для перевода на следующий этап (период) подготовки или в связи с обстоятельствами непреодолимой силы, глобального распространения, угрозы завоза и распространения новой инфекции, могут быть оставлены на повторный год подготовки, но не более одного раза, или переведены в спортивно-оздоровительные группы (по решению педагогического совета).

## **7. Заключительные положения**

7.1. По окончании прохождения спортивной подготовки занимающемуся (выпускнику) выдается документ (свидетельство об окончании Учреждения), образец которого устанавливается учреждением.

7.2. Занимающимся, прекратившим учебно-тренировочные отношения связанные с прохождением любого из этапов спортивной подготовки, выдается справка о прохождении или о периоде прохождения спортивной подготовки по виду спорта, спортивным разрядом (при наличии).

## **8. Срок действия положения**

8.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

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

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

8.4. При изменении нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность Учреждения, Положение подлежит актуализации в соответствии с установленным законным порядком.

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

Приложения к настоящему Положению:

- приложение № 1 График сдачи контрольно-переводных испытаний по итогам \_\_\_ г.
- приложение № 2 «Форма протокола сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов»;
- приложение № 3-№10 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода»;
- приложение № 11 «Итоги работы за учебно-тренировочный год» по группам.



Утверждаю  
 Директор МАУ ДО «СШ  
 «Юность» им. Е.А. Тимерзянова»  
 \_\_\_\_\_ Р.Н. Шафигуллин

**График сдачи контрольно-переводных испытаний по итогам 20\_\_/20\_\_ тр. года**

ФИО тренера	Отделение	Этап подготовки	Дата проведения		Дата проведения	
			ОФП (дата, время)	Место проведения	СФП (дата, время)	Место проведения





**Протокол Контрольно-переводных (итоговых) нормативов**

на этапе \_\_\_\_\_ ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

№	ФИО обучающегося	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Наименование зачетных требований	Подпись проводившего тестирование
		Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.		
1							Тест 1: Тест 2: .....	
2								
3								
4								
...								

Тренер \_\_\_\_\_

Инструктор-методист \_\_\_\_\_



**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта БОКС***Приемные нормативы для группы начальной подготовки 1 года подготовки (возрастная группа 9-10 лет)*

Таблица № 1

№ п/п	Вид подготовки	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	ОФП	Бег 30 м (с)	Не более 6,2	Не более 6,4
2		Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,6	Не более 9,9
3		Бег 1000 м (мин, с)	Не более 6,10	Не более 6,30
4		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 10	Не менее 5
5		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки) (см)	Не менее +2	Не менее +3
6		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 130	Не менее 120
7		Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее 19	Не менее 13

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 2 года и выше*

№ п/п	Вид подготовки	Упражнения	Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Возрастная группа 9-10 лет</i>						
1.	ОФП	Бег на 30 м, с не более	6,2	6,4	-	-
2		Бег на 60 м, с не более			10,9	11,3
3		Бег на 1000 м, мин, с не более	5.50	6.20	-	-
4		Бег на 1500 м, с, мин не более	-	-	8.20	8.55
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее		не менее	
			13	7	13	7
4		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее		не менее	
		+3	+3	+3	+4	
5	Челночный бег 3x10 м, с не более	9,0	10,4	9,0	10,4	



6		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см не менее	150	135	150	135
7		Метание мяча весом 150 г, м не менее	24	16	24	16
8	СФП	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.	не менее		не менее	
		Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	7	6	7	6

3. Возрастная группа 11-12 лет		Приемные нормативы для группы начальной подготовки 1 года подготовки	Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 2 года		
1	Бег на 60 м, с	не более 10,9	не более 11,3	не более 10,4	не более 10,9
2	Бег на 1500 м, с, мин	не более 8.20	не более 8.55	не более 8.05	не более 8.29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 13	не менее 7	не менее 18	не менее 9
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	не менее 3	-	не менее 4	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз	не менее		не менее	
		-	9	-	11
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее		не менее	
		+3	+4	+5	+6
7.	Челночный бег 3x10 м, с	не более 9,0	не более 10,4	не более 8,7	не более 9,1
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 150	не менее 135	не менее 160	не менее 145
9.	Метание мяча весом 150 г, м	не менее 24	не менее 16	не менее 26	не менее 18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп					
10.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками, м	не менее		не менее	
		-	-	7	6



# Нормативы ОФП, СФП для зачисления в тренировочные (спортивной специализации) группы по виду спорта БОКС

*Контрольно-переводные нормативы для групп тренировочного этапа 1,2 года подготовки*

№ п/п	Вид подготовки	Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
			1 год (12 лет)	2 год (13 лет)	1 год(12 лет)	2 год(13 лет)
1	ОФП	Бег 60 м (с)	Не более 10,4	Не более 9,2	Не более 10,9	Не более 10,4
2		Бег 1500 м (мин, с)	Не более 8,05		Не более 8,29	
		Бег 2000 с (мин, с)		Не более 9,40		Не более 11,40
3		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 18	Не менее 24	Не менее 9	Не менее 10
4		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Не менее 4	Не менее 8	-	Не менее 2
5		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки) (см)	Не менее +5	Не менее +6	Не менее +6	Не менее +8
6		Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,0	Не более 7,8	Не более 10,4	Не более 8,8
7		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 150	Не менее 190	Не менее 135	Не менее 160
8		Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее 24	Не менее 34	Не менее 16	Не менее 21
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (количество раз)	-	Не менее 39	-	Не менее 34	
10	СФП	Бег челночный 10x10 м высокого старта (с)	Не более 27,0	Не более 27,0	Не более 28,0	Не более 28,0
11		Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (количество раз)	Не менее 244	Не менее 244	Не менее 240	Не менее 240
12		Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (количество раз)	Не менее 26	Не менее 26	Не менее 23	Не менее 23
15		Разрядные требования	3 юн-2 юн	2 юн – 1 юн	3 юн-2 юн	2 юн – 1 юн





**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки  
по виду спорта ДЗЮДО**

*Нормативы этапа начальной подготовки для зачисления и перевода*

Вид подготовки	№	Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
			7 лет	8 лет	9 лет	10 лет и старше	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет и старше
ОФП	1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз	не менее				не менее			
			2	3	5	7	1	2	4	6
	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее				не менее			
			4	6	8	10	3	5	7	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее				не менее				
		+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5	
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, количество попаданий	не менее				не менее				
		2	3	-	-	1	2	-	-	
СФП	5	Челночный бег 3×10 м, с	не более				не более			
			11,0	10,6	10,4	10,2	11,4	11,2	11,0	10,8
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), количество раз	не менее				не менее			
			4	6	8	10	2	4	6	8
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее				не менее				
		60	70	80	95	50	60	70	85	
8	Техническое мастерство (для перевода)	-			5-4 КЮ	-			5-4 КЮ	



# Нормативы ОФП, СФП для зачисления в тренировочные (спортивной специализации) группы по виду спорта ДЗЮДО

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа 1, 2, годов подготовки*

№ п/ п	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки																					
	Вид подготов ки	Контрольные упражнения (тесты)	Для спортивных дисциплин:																			
			Возраст 11-12 лет					Возраст 13 лет и старше														
			Юноши					Девушки														
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
			ката весовая категория 26 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 46+ кг, весовая категория 50 кг					ката весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 46+ кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг					ката весовая категория 24 кг, весовая категория 27 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 33 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг					ката весовая категория 33 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 44+ кг, весовая категория 48 кг				
1	ОФП	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	не менее					не менее														
			10	10	14	15	16	9	9	13	13	14										
2		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее					не менее														
	12		12	15	16	18	11	11	14	14	15											
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее					не менее															
		+4	+4	+4	+4	+4	+5	+5	+5	+5	+5											
4	СФП	Прыжок в длину с места (см) не менее	105	100	125	140	155	100	100	120	130	140										
5		Челночный бег 3x10 м (с) не более	10,0	10,0	9,8	9,8	9,7	10,6	10,6	10,4	10,4	10,3										
6		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), количество раз	12	12	14	14	15	10	10	12	12	13										
			весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 73+ кг,					весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 66+ кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 73+ кг					весовая категория 44 кг, весовая категория 44+ кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 57+ кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг					ката весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 57+ кг, весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг,				
1		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	не менее					не менее														
			8	8	11	11	12	7	8	10	10	11										



2		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	<i>не менее</i>					<i>не менее</i>				
			11	11	15	15	16	10	10	14	14	14
3		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	<i>не менее</i>					<i>не менее</i>				
			+4	+4	+4	+4	+4	+5	+5	+5	+5	+5
4	СФП	Прыжок в длину с места (см) <i>не менее</i>	100	100	115	115		90	900	105	105	
5		Челночный бег 3x10 м (с) <i>не более</i>	10,1	10,1	10	10		10,7	10,7	10,6	10,6	
6		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), количество раз	<i>не менее</i>					<i>не менее</i>				
			11	11	12	12		10	10	11	11	
Техническое мастерство												
7	Обязательные требования к технической подготовленности		<i>1</i>		<i>2</i>		<i>3</i>		<i>4</i>		<i>5</i>	
			<i>5 кю</i>		<i>5 кю</i>		<i>4 кю</i>		<i>3 кю</i>		<i>2 кю</i>	
8	Разрядные требования		<i>3 юн</i>		<i>2 юн</i>		<i>1 юн.</i>		<i>3-2 сп.</i>		<i>2 -1 сп.</i>	





**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта ПЛАВАНИЕ***Приемные нормативы этапа начальной подготовки 1 года подготовки*

Контрольные упражнения		Нормативы	
		мальчики	девочки
ОФП			
1	Бег 30 м (сек)	Не более 6,9	Не более 7,1
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Не менее 7	Не менее 4 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) см	Не менее +1	Не менее +3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее 110	Не менее 105
СФП			
5	Челночный бег 3x10м с высокого старта, с	не более 10,1 с	не более 10,6 с
6	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	не менее 3,5 м	не менее 3,0 м
7	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 50 см (кол-во раз)	Не менее 1	Не менее 1

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 2 года подготовки*

Контрольные упражнения		Нормативы	
		Юноши	Девушки
ОФП			
1	Бег 30 м (сек)	Не более 6,5	Не более 6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	не менее 5 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) см	+4	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее 120	Не менее 110
СФП			
5	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	не менее 4,0	не менее 3,5
6	Челночный бег 3x10 (с) с высокого старта	не более 9,8	не более 10,3
7	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 50 см (кол-во раз)	Не менее 3	Не менее 3
8	Плавание (вольный стиль) 50 м	Без учета времени	



## **Нормативы ОФП, СФП для зачисления в тренировочные (спортивной специализации) группы по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа 1, 2, 3, 4, 5 года подготовки*

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы									
		Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>ОФП</b>											
1	Бег на 1000 м (мин, с)	Не более 5,5	Не более 5,3	Не более 5,1	Не более 4,9	Не более 4,7	Не более 6,2	Не более 6,0	Не более 5,8	Не более 5,6	Не более 5,4
2	Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 13	не менее 15	не менее 17	не менее 19	не менее 20	не менее 7	не менее 9	не менее 11	не менее 13	не менее 14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи), см	Не менее +4	Не менее +5	Не менее +6	Не менее +7	Не менее +8	Не менее +5	Не менее +6	Не менее +8	Не менее +10	Не менее +12
4	Челночный бег 3x10 (с)	не более 9,3	не более 9,0	не более 8,7	не более 8,4	не более 8,2	не более 9,5	не более 9,4	не более 9,3	не более 9,2	не более 9,1
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее 140	Не менее 151	Не менее 162	Не менее 173	Не менее 185	Не менее 130	Не менее 137,5	Не менее 145	Не менее 152,5	Не менее 160
<b>СФП</b>											
6	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	Не менее 4	Не менее 4,25	Не менее 4,5	Не менее 4,75	Не менее 5,0	Не менее 3,5	Не менее 3,75	Не менее 4,00	Не менее 4,25	Не менее 4,40
7	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата 60 см (кол-во раз)	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз
8	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, м	Не менее 7	Не менее 7	Не менее 8	Не менее 8	Не менее 9	Не менее 8	Не менее 8	Не менее 9	Не менее 9	Не менее 9
<b>Уровень спортивной квалификации</b>											
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
9	Разрядные требования	3 -2 юн.		2-1 юн.		1 юн -3 сп.		3 сп – 2сп.		2 - 1сп.	



**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

*Приемные нормативы для группы начальной подготовки 1 года подготовки*

Вид подготовки	№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП	1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,3 сек	Не более 10,6 сек
	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Не менее 7	Не менее 4
	3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 110 см	Не менее 105 см
	4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +1	Не менее +3
СФП	5	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз
	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (количество попаданий)	Не менее 2	Не менее 1

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 2 года подготовки*

Вид подготовки	№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП	1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,0 сек	Не более 10,4 сек
	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Не менее 10	Не менее 6
	3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 120 см	Не менее 115 см
	4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +3	Не менее +5
СФП	5	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)	Не менее 45 раз	Не менее 40 раз
	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (количество попаданий)	Не менее 3	Не менее 21



## Нормативы ОФП, СФП для зачисления в тренировочные (спортивной специализации) группы по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа*

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Бег 30 метров (сек)	Не более 6,7					Не более 6,8			
Челночный бег 3x10 м	Не более 9,7				10,5	Не более 9,9				10,8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Не менее +5	Не менее +5	Не менее +6	Не менее +6	Не менее +7	Не менее +7	Не менее +8	Не менее +9	Не менее +10	Не менее +11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 125 см	Не менее 135 см	Не менее 145 см	Не менее 155 см	Не менее 165 см	Не менее 120 см	Не менее 130 см	Не менее 135 см	Не менее 140 см	Не менее 155 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Не менее 14	Не менее 17	Не менее 20	Не менее 23	Не менее 25	Не менее 9	Не менее 9	Не менее 10	Не менее 11	Не менее 12
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	-	Не менее 9	Не менее 10	Не менее 11	Не менее 12	Не менее 13
<b>СФП</b>										
Прыжки через скакалку за 45 с, количество раз	Не менее 75	Не менее 80	Не менее 85	Не менее 95	Не менее 100	Не менее 65	Не менее 70	Не менее 75	Не менее 85	Не менее 95
<b>Уровень спортивной квалификации</b>										
Разрядные требования	3 юн	2 юн	1 юн	3-2 сп	2-1 сп	3 юн	2 юн	1 юн	3-2 сп	2-1 сп



**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

*Приемные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки*

Вид подготовки	Контрольные упражнения	норматив	
		юноши	девушки
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	Не менее 130	Не менее 120
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Не менее +2	Не менее +3

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки*

Вид подготовки	Контрольные упражнения	норматив			
		юноши		девушки	
		2 год	3 год	2 год	3 год
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	Не менее 140	Не менее 150	Не менее 130	Не менее 140
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Не менее +4	Не менее +4	Не менее +5	Не менее +5
СФП	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе)	Не менее 1	Не менее 1	Не менее 1	Не менее 1



*Приемные и контрольно-переводные нормативы для зачисления на тренировочный этап 1, 2, 3, 4, 5 годов подготовки*

Вид подготовки	№	Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ОФП	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	160	170	180	190	200	145	150	160	165	170
	2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), не менее см	+5	+5	+4	+4	+3	+6	+6	+5	+5	+4
СФП	3	Приседание (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе), количество раз не менее	-	-	-	-	-	1	1	2	2	2
	4	Приседание (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе), количество раз не менее	1	1	2	2	2	-	-	-	-	-
	5	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела), количество раз не менее	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6
	6	Разрядные требования	3юн	2 -1юн	1 юн	3-2 сп	2-1сп	3юн	2 -1юн	1 юн	3-2 сп	2-1сп

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства*

Вид подготовки	Контрольные упражнения	норматив	
		юноши	девушки
ОФП	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	Не менее 215	Не менее 180
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 36	Не менее 15
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи), см	Не менее +2	Не менее +3
СФП	Сгибание и разгибание рук. И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. (кол-во раз)	Не менее 12	-
	И.П.-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом И.П. в течение 30 сек. (кол-во раз)	Не менее 18	Не менее 15
	Сгибание и разгибание рук И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. (кол-во раз)	-	Не менее 18
	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 <sup>0</sup> руках (сек)	Не менее 16,0	Не менее 12,0



**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта КАРТИНГ**

*Приемные нормативы группы этапа начальной подготовки 1 года подготовки*

Вид подготовки	Контрольные упражнения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
ОФП	Бег на 60 м	не более 11,9 с	не более 12,4 с
	Бег на 1000 м, мин, с	Не более 6 ,10	Не более 6, 30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 5 раз
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи), см	Не менее +2	Не менее +3
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Не менее 27 раз	Не менее 24 раз
	Подтягивание из виса на высокой перекладине из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее 2 раз	не менее 7 раз
СФП	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 40 с	Не менее 38 с
	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии	Не менее 2,2 м	Не менее 1,8 м

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 2 года подготовки*

Вид подготовки	Контрольные упражнения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
ОФП	Бег на 60 м	не более 11,5 с	не более 12,0 с
	Бег на 1000 м, мин, с	Не более 5,50	Не более 6, 20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз	не менее 7 раз
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи), см	Не менее +4	Не менее +5
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Не менее 32 раз	Не менее 27 раз



	Подтягивание из виса на высокой перекладине из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее 3 раз	не менее 9 раз
СФП	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 40 с	Не менее 42 с
	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии	Не менее 2,2 м	Не менее 40 м

## Нормативы ОФП, СФП для зачисления в тренировочные группы по виду спорта КАРТИНГ

*Контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе 1, 2, 3, 4 года подготовки.*

Вид подготовки	Контрольные упражнения	Нормативы							
		Мальчики				Девочки			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
ОФП	Бег на 60 м, не более	10,4 с	9,9 с	9,3 с	8,8 с	10,9 с	10,8 с	10,4 с	10,0 с
	Бег 1500 м (мин, с) не более	8,05	7,5	7,0	6,9	8,29	8,21	8,13	8,07
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см не менее	+2	+2	+3	+3	+3	+3	+4	+4
	Подтягивание из виса -на высокой перекладине - лежа на низкой перекладине 90 см, не менее	4 раз	6 раз	8 раз	10 раз	11 раз	13 раз	15 раз	17 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее	18 раз	22 раз	26 раз	30 раз	9раз	10 раз	12 раз	14 раз
СФП	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, не менее	45 с	46 с	47 с	48 с	40 с	41 с	43 с	44 с
	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии	Не менее 2,2 м	Не менее 2,3 м	Не менее 2,4 м	не менее 2,5 м	Не менее 1,8 м	Не менее 1,9 м	Не менее 2,0 м	не менее 2,1 м
Разрядные требования	1 год	2 год		3 год		4 год			
	3 юн	2 юн		1 юн -3 сп		3-1 сп			





**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в тренировочные группы по виду спорта КИКБОКСИНГ***Приемные нормативы для групп этапа начальной подготовки*

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	Не более 6,2	Не более 6,4
2	Бег 1000 м, мин, с	Не более 6,3	Не более 7,8
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	Не менее 5	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз	-	Не менее 10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Не менее 12	Не менее 8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи), см	Не менее +1	Не менее +3

*Контрольно-переводные нормативы подготовки для зачисления в группы этапа начальной подготовки*

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		2 год	3 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м, с	Не более 6,0	Не более 5,7	Не более 6,2	Не более 6,0
2	Бег 1000 м, мин, с	Не более 6,10	Не более 6,0	Не более 7,60	Не более 7,2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	Не менее 5	Не менее 10	-	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз	-	-	Не менее 15	Не менее 20
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Не менее 22	Не менее 8	Не менее 13	Не менее 12
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи), см	Не менее +3	Не менее +3	Не менее +4	Не менее +4



*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа 1, 2, 3, 4 года подготовки*

Виды подготовки	Контрольные упражнения	Нормативы									
		Мальчики					Девочки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ОФП	Бег 60 м (с) не более	8,8	8,8	8,7	8,7	8,6	10,1	10,1	10,0	10,0	9,9
	Бег на 3000м, мин, с не более	12,4	12,4	12,3	12,3	12,25	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, (мин, с) не более	-	-	-	-	-	11,3	11,3	11,2	11,2	11,1
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), не менее	14	15	16	17	18					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз, не менее	-					22	24	26	28	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), не менее	42	45	48	51	53	16	19	22	25	28
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), не менее	180	180	190	190	200	160	160	170	170	180
	Подъем туловища в положении лежа на спине за 1мин (кол-во раз), не менее	50					42				
СФП	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха), см не более	15				7	10				
	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места, м, не менее	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с), кол-во раз, не менее	52	54	56	58	60	38	40	42	44	46
	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами, кол-во раз не менее	120	122	124	126	128	90	92	94	96	98
Разрядные требования	3 юн	2юн	1 юн	3 - 2 сп	2 - 1 сп	3 юн	2юн	1 юн	3-2 сп	2 - 1 сп	



**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки  
и тренировочные группы по виду спорта ШАХМАТЫ**

*Приемные нормативы этапа начальной подготовки 1 года подготовки*

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м	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), см	Не менее +1	Не менее +3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 110 см	Не менее 105 см

*Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 2 года подготовки*

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м	Не более 6,7 с	Не более 6,8 с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 10 раз	Не менее 6 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Не менее +3	Не менее +5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 120 см	Не менее 115 см



*Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа 1,2 года подготовки*

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
ОФП	1	Бег на 30 м, с, не более	6,0	5,8	5,7	5,6	6,2	6,0	5,9	5,8
	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз не менее	17	20	23	26	11	11	12	13
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см не менее	+7	+7	+8	+8	+9	+10	+11	+12
	4	Челночный бег 3x10 м, с не более	9,2	8,9	8,6	8,3	9,5	9,0	8,5	8,0
СФП	5	Приседание без остановки, количество раз, не менее	10	12	14	16	8	9	10	11
	6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее количества раз)	2	4	6	7	2	4	6	7
Разрядные требования	1 год		2 год		3 год			4 год		
	3 юн		2юн		1 юн -3 сп			3-2 -1сп		



ИТОГИ РАБОТЫ ЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД





Группа \_\_\_\_\_ ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Входит в состав сборной команды		Спортивный разряд на конец года	Количество соревнований в году	Лучший результат участия в соревнованиях		Переведен/отчислен (№ и дата приказа), подпись
			Региона	РФ			Наименование, сроки, место проведения	Результат	
1									
2									
3									
...									





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	 Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	17.04.2024 11:30 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	 Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	17.04.2024 11:32 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа