

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа по лыжным гонкам»
Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан**

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
№ 4 от « 12 » 01 2026г.

Директор Белов Д.С. «Утверждаю»
Приказ № 1 от « 12 » 01 2026г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
о текущем контроле и промежуточной аттестации**

г.Бугульма
2026 г.

1. Общие положения

- 1.1.**Настоящее положение о текущем контроле и промежуточной аттестации (далее по тексту - положение) на каждом этапе определяет порядок зачисления в МБУ ДО «Спортивная школа по лыжным гонкам» (далее СШ) и перевода спортсменов на следующие этапы обучения.
- 1.2.**Нормативы, применяемые для учета успеваемости, разработаны на основе в соответствии с Законом РФ № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и Уставом школы, с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» № 908 от 05.11.2025 г.
- 1.3.**Аттестация на всех этапах подготовки осуществляется с целью повышения ответственности учреждения, тренеров - преподавателей и обучающихся и обеспечивает контроль тренировочной деятельности на протяжении текущего этапа. Оно позволяет повысить объективность оценки усвоения обучающимися программ каждого года обучения.
- 1.4.**Задачи аттестации:
- оценка уровня эффективности тренировочной деятельности обучающихся, уровня подготовленности на текущем этапе;
 - выявление причин отклонения достигнутых результатов для последующей оперативной корректировки форм и методов ведения обучающего процесса;
 - определить перспективы работы с обучающимися в следующем тренировочном году;
 - самооценка обучающихся;
 - получить объективную информацию, необходимую для подготовки решения педагогического совета учреждения о переводе обучающихся на следующий этап подготовки.
- 1.5.**Аттестация проводится в следующих формах: тестирование по общей и специальной физической подготовке.
- 1.6.**Приемные, промежуточные, контрольно-переводные и итоговые нормативы являются основной формой контроля тренировочного процесса обучающихся. Целью нормативов является:
- приемных - оценка уровня физического развития поступающих в СШ;
 - промежуточных – анализ уровня освоения программы по виду спорта и корректировки тренировочного плана;
 - контрольно-переводных – определение уровня освоения обучающихся программ спортивной подготовки после каждого года обучения (этапа подготовки), для перевода на следующий год обучения (этап подготовки);
 - итоговых – определение освоения в полном объеме программ и выполнения всех требований, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам (выпуск).
- 1.7.**Положение распространяется на всех спортсменов СШ, занимающихся по программе спортивной подготовки, а также занимающихся в СО, желающих перейти на программу спортивной подготовки.

2. Организация аттестации.

- 2.1.** Аттестация по проведению приемных и промежуточных нормативов возлагается на тренеров - преподавателей и проводится самостоятельно согласно сроков проведения и нормативных требований.
- 2.2.** Педагогический совет ежегодно в соответствии с задачами Учреждения определяет сроки аттестации для проведения приема контрольно-переводных (итоговых) нормативов по ОФП и СФП. Данное решение утверждается приказом по Учреждению.
- 2.3.** Директор Учреждения утверждает график проведения и ответственных за проведения аттестации для всех тренировочных групп.
- 2.4.** Заместитель директора по спортивной работе обязан:
- довести до сведения участников тренировочного процесса сроки и упражнения, по которым проводится тестирование;
 - представить анализ итогов аттестации обучающихся тренерскому совету.
- 2.5.** В результаты нормативов по СФП могут быть засчитаны результаты официальных соревнований на соответствующие дистанции.
- 2.6.** Обучающиеся, не сдавшие нормативы по уважительной причине либо желающие пересдать, допускаются до повторной пересдачи. При повторном невыполнении контрольных нормативов, обучающиеся остаются на повторный год или переводятся в группы спортивно-оздоровительной работы.
- 2.7.** Периодичность аттестации для тренировочных групп:
- август, сентябрь – приемные нормативы для поступающих в СШ;
 - сентябрь – контрольные (промежуточные) нормативы;
 - февраль – контрольно - переводные нормативы по специально-физической подготовке;
 - июнь – контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке;
 - июнь – итоговые (выпуск).
- 2.7.** К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие тренировочный процесс в соответствии с тренировочным планом и программой (кандидаты на выпуск - занимающиеся УТ(СС)-5, ССМ, ВСМ).
Кандидаты на выпуск должны сдать контрольные нормативы, при этом учитывается и их спортивные достижения – наличие спортивного разряда, результаты участия в соревнования.
- 2.8.** Результаты аттестации должны быть обсуждены на заседании педагогического совета Учреждения.

3.Документация.

Протоколы результатов приемных, промежуточных, контрольно-переводных и итоговых нормативов подписываются тренерами - преподавателями и сдаются заместителю директора по спортивной работе для хранения в архиве.

4. Критерии оценки по общей и специальной подготовке для групп обучающихся.

- 4.1.** Умения и навыки обучающихся при тестировании оцениваются следующими оценками: зачет, не зачет.
- 4.2.** При переводе (выпуске) обучающихся на последующий год обучения считается выполненным, если занимающийся выполнил 100% упражнений от общего количества сданных тестов.
- 4.3.** При переводе занимающихся с этапа УТ(СС) на этапы ССМ, с этапа ССМ на этап ВСМ – обязательно выполнение нормативных требований согласно этапа (года) обучения, на который они переводятся.
- 4.4.** Изменения и дополнения настоящего Положения принимаются на Педагогическом совете.

5. Прекращение действия

Настоящее положение действует до замены его новым или отмены в связи с выявившимися противоречиями из–за изменения в законодательстве РФ и РТ в области физической культуры и спорта, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и Уставом СШ.

6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки и по годам обучения.

Этап начальной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по годам обучения

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Год обучения			Зачисление	На 2-й	На 3-й
		Зачисление	На 2-й	На 3-й			
1	Бег 30 м, с	>7,1	>6,3	>6,1	>7,3	>6,5	>6,3
2	Бег 1000 метров; мин, с	>6,30	>5,50	>5,10	>7,00	>6,20	>5,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	130>	140>	150>	120>	130>	140>
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	5>	10>	14>	4>	5>	7>
Требования к объему соревновательной деятельности							
1	Контрольные	-	2	3	-	2	3
2	Основные	-	-	2	-	-	2

Сокращение, содержащее в таблице «И.П.» - исходное положение

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по годам обучения

№	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		Год обучения		На 1-й	На 2-й
		На 1-й	На 2-й		
1	Бег 60 метров, с	>10,2	>10,0	>10,7	>10,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	18>	22>	9>	12>
3	Бег 1500 метров; мин, с	>7,55	>7,30	>8,15	>7,50
4	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км, мин, с	>14,20	>13,02	>15,20	>14,48
5	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км, мин, с	>13,00	>12,03	>14,30	>13,33
Уровень спортивной квалификации					
Спортивные разряды		«Третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» и выше			
Требования к объему соревновательной деятельности					
1	Контрольные	3	6	3	6
2	Основные	2	6	2	6

Учебно - тренировочный этап 3-5 года обучения
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по годам обучения

№	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		На 3-й	На 4-й	На 5-й	На 3-й	На 4-й	На 5-й
1	Бег 60 метров, с	>9,8	>9,5	>9,2	10,3	10,0	9,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	25>	30>	35>	15>	20>	25>
3	Бег по пересеченной местности 2 км, мин, с		-		>9,35	>9,15	>8,55
4	Бег по пересеченной местности 3 км, мин, с	>10,40	>10,20	>10,00			
5	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км, мин, с	>11,30			>13.05	>12.26	
6	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км, мин, с		>17.30	>16.20			>18.50
7	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км, мин, с						
8	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км, мин, с	>11,18			>12.43	>11.39	
9	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км, мин, с		>16.54				>18.10
	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км, мин, с			>31.30			
Уровень спортивной квалификации							
Спортивные разряды		«Третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					
Требования к объему соревновательной деятельности							
1	Контрольные	6	9	9	6	9	9
2	Основные	6	8	8	6	8	8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки» (Приложение № 8 ФССП)

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	>8,35
2	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	>9,40	-
3	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	>17,40
4	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	>31,00	-
5	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	-	>17,00
6	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	>28,30	-
Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды		«Кандидат в мастера спорта» и выше		
Требования к объему соревновательной деятельности				
1	Контрольные		9	9
2	Основные		8	8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «лыжные гонки». (Приложение № 9 ФССП)**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	>8,15
2	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	>9,20	-
3	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с		>17,20
4	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	>30,30	-
5	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с		>16,40
6	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	>28,00	-
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание		«Мастер спорта России»		
Требования к объему соревновательной деятельности				
1	Контрольные		10	10
2	Основные		11	11