

Принято
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ

протокол № 4/11 от «13» июля 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ «Батыр»
НМР РТ

А.М.Кулагин

приказ № 45/11-0 от «13» июля 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения приемных и
контрольно – переводных нормативов
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа «Батыр»
Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 38C93CC8D5F6FD8C868FE6B69A137CD4
Владелец: Кулагин Андрей Михайлович
Действителен с 17.05.2023 до 09.08.2024

Нижнекамск
2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение - локальный нормативный акт муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Батыр» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан (далее – МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ), регламентирующий прием контрольно – переводных нормативов обучающихся.

1.2. Положение разработано на основании:

- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Устава МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки Министерства спорта России по виду спорта «Бадминтон» от 30.10.2022 г. № 880;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки Министерства спорта России по виду спорта «Волейбол» от 15.11.2022 г. № 987;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки Министерства спорта России по виду спорта «Лыжные гонки» от 17.09.2022 г. № 733;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки Министерства спорта России по виду спорта «Шахматы» от 09.11.2022 г. № 952;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки Министерства спорта России по виду спорта «шашки» от 24.11.2022 г. № 1072;

1.3. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок проведения контрольно-переводных нормативов (далее КПН) и перевод лиц, проходящие спортивную подготовку (далее- обучающиеся) на следующий год (этап) спортивной подготовки.

1.4. В настоящем Положении используются следующие определения:

- ОФП – общая физическая подготовка;
- СФП – специальная физическая подготовка;
- ТТП – технико-тактическая подготовка.

1.5. Настоящее Положение рассматривается на заседании методического (педагогического) совета спортивной школы, имеющее право вносить в него свои изменения и дополнения. Утверждается и вводится в

действие приказом директора

1.6. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом директора спортивной школы. Срок действия настоящего Положения не ограничен.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

2.1. Цель приема контрольно – переводных нормативов:

- измерение и оценка различных показателей по ОФП, СФП и ТТП для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода обучающихся на соответствующий год/этап подготовки – ГНП, УТГ, ССМ, ВСМ;

- объективная оценка результативности реализации программы спортивной подготовки.

2.2. Задачи приема контрольно – переводных нормативов:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся по видам спорта;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебно-тренировочного процесса;

- выявление на основе анализа необходимости корректировки программы спортивной подготовки, разработанной в спортивной школе;

- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика роста их результатов;

- сохранение и укрепление состояния здоровья обучающихся;

- развитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

3. ПОРЯДОК ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

3.1. Контрольно – переводные нормативы обязаны сдавать все обучающиеся спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ, кроме обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе.

3.2. Контрольно – переводные нормативы проводятся в виде испытаний.

3.3. В случае отъезда обучающихся на соревнование, учебно-тренировочные сборы, в отпуск с родителями, невозможности прохождения КПН по причине болезни или по другим уважительным причинам, обучающиеся, на основании заявления тренера или родителей (законных

представителей), имеют право пройти испытания досрочно или перенести сдачу КПН на более поздние сроки, но не позднее, чем за 2 недели до окончания учебно-тренировочного года. Решение по этому вопросу принимает комиссия по согласованию с администрацией спортивной школы.

3.4. Обучающиеся, которые не смогли явиться на сдачу КПН без уважительной причины, могут сдать КПН в специально назначенный для пересдачи день, определенный администрацией спортивной школы.

3.5. Оценка показателей общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводятся в соответствии с нормативами этапов подготовки на основании ФССП по видам спорта (Приложение 1,2,3,4,5).

3.6. Все измерения проводятся по единой методике. Тестирования могут проводиться на учебно-тренировочных занятиях и в форме вне учебно-тренировочных занятий.

3.7. В учебно-тренировочных планах проведения нормативов по теоретической части выделяются специальные учебно-тренировочные часы.

3.8. Результаты определения уровня физической подготовленности обучающихся и ее оценки размещаются на Единой цифровой платформе АИС «Мой спорт» - сессии тестирования.

3.9. Контрольно – переводные нормативы, для перехода на следующий этап подготовки, принимаются в мае тренером-преподавателем, в присутствии заместителя директора по спортивной работе или инструктора – методиста ФСО, в рамках утвержденного графика приема контрольно – переводных нормативов.

3.10. Итогом контрольно – переводных нормативов считается результат ОФП/СФП и технической программы (для групп УТГ, ССМ, ВСМ) – сдал/не сдал.

3.11. По итогам контрольно – переводных нормативов заполняется протокол.

4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. Приемные испытания проводятся в начале учебно-тренировочного года на основании утвержденных нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы согласно требованиям ФССП по виду спорта бадминтон, волейбол, лыжные гонки, шахматы, шашки.

4.2. Контрольно – переводные нормативы принимаются не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов

(испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом их этапов спортивной подготовки.

Прием контрольно-переводных нормативов проводится в мае, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на педагогическом совете.

На отделении «Лыжные гонки» срок сдачи контрольно – переводных нормативов по СФП– в феврале, ОФП – в мае учебно-тренировочного года.

4.3. Контрольно – переводные нормативы проводятся согласно графика приема, утвержденного директором МБУ ДО «СШ «Батыр» НМР РТ.

4.4. 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.

5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

5.1. Не менее чем за месяц до приема контрольно-переводных нормативов, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить график предполагаемой аттестации обучающихся. На основании представленных заявок за две недели составляется общий график проведения приемов нормативов, который утверждается приказом директором спортивной школы.

5.2. Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора МБУ ДО «СШ «Батыр». В состав комиссии входят директор, заместитель директора, инструктор-методист ФСО, старшие тренеры-преподаватели по видам спорта.

5.3. Перед проведением приема контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить обучающимся его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

5.4. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

6. ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИЁМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

6.1. Содержание комплекса контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- определение технической подготовленности;

- уровень спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях.

6.2. Критерии оценки уровня развития общих физических и специальных физических качеств определяются на основании федеральных стандартов по виду спорта и в соответствии с этапом спортивной тренировки (Приложение 1,2,3,4,5).

6.3. Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке являются обязательными для всех обучающихся в спортивной школе, нормативы по специальной физической подготовке являются обязательными для обучающихся на учебно-тренировочных этапах спортивной подготовки, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

6.4. По итогам контрольно-переводных нормативов издаётся приказ о переводе на следующий этап обучения спортсменов, выполнивших нормативные требования.

6.5. Выполнение/не выполнение норматива оценивается по принципу «сдано - не сдано» или «зачет-незачет». В протоколах сдачи КПН по каждому спортсмену подводится итог и делается запись в отдельном столбце: «сдано - не сдано» или «зачет-незачет».

6.6. Результаты контрольно-переводных нормативов спортсменов анализируются администрацией МБУ ДО «СШ «Батыр» совместно с тренерами по следующим параметрам: **количество спортсменов (%), полностью выполнивших нормативные требования.**

7. УСЛОВИЯ ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД/ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

7.1. Критериями оценки перевода спортсменов на следующий год/этап спортивной подготовки являются:

- состояние здоровья;

- уровень физического развития спортсменов;

- выполнение программных требований по ОФП, СФП, ТПП;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

- усвоение теоретического раздела программы;

- выполнение разрядных требований, предусмотренных программой;
- участие спортсменов в спортивных соревнованиях.

7.2. На основании требований для перевода обучающихся на следующий год/этап спортивной подготовки и протокола КПН методическим (педагогическим) советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий год/этап спортивной подготовки.

7.3. Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые программой требования и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, по решению методического (педагогического) совета спортивной школы, на следующий год/этап не переводятся, а переводятся на спортивно-оздоровительный этап. При повторном невыполнении норм такие обучающиеся отчисляются из спортивной школы. Обучающиеся, попавшие на спортивно-оздоровительный этап, могут быть переведены на тот или иной год/этап подготовки, если в течение учебно-тренировочного года обучающийся выполнил предъявляемые требования программы и сдавшие нормативы КПН.

7.4. Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по одному или нескольким видам программных требований или не сдача КПН при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

7.5. Обучающиеся, не сдавшие КПН или имеющую академическую задолженность по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения или этап подготовки – условно.

7.6. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность, вправе сдать нормативы по соответствующему разделу учебно-тренировочного плана, но не более двух раз в сроки, определяемые спортивной школой, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются болезни спортсмена.

7.7. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленный срок академической задолженности с момента ее образования, отчисляются из спортивной школы.

7.8. Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего года подготовки, по решению методического (педагогического) совета и персонального разрешения врача, могут переводиться в группу следующего года/этапа спортивной подготовки досрочно на основании выполнения КПН и показанных высоких спортивных результатов. Перевод осуществляется приказом директора спортивной школы.

7.9. Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие полностью учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) и выполнившие требования программы по спортивной подготовке, если не оставлены для прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства. Выпуск спортсменов осуществляется приказом директора спортивной школы.

7.10. Выпускникам спортивной школы выдается справка установленного образца об окончании спортивной школы. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца.

8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1. При возникновении спорных вопросов спортсмен, родители (законные представители) лиц, проходящих спортивную подготовку, тренер-преподаватель имеют право обратиться в апелляционную комиссию спортивной школы в письменном виде, и отразить несогласие либо с системой приема КПН, с ее формой, либо с объективностью итогов подведения. Срок подачи заявления на апелляцию – в течение трех дней, после возникновения конфликтной ситуации.

8.2. На основании решения методического (педагогического) совета о переводе обучающихся формируется предварительное комплектование на следующий учебно-тренировочный год и издается приказ об утверждении списочного состава учебно-тренировочных групп.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)						
1.1	Бег на 30	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2.Нормативы специальной физической подготовки (СФП)						
2.1	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
2.3	Челночный бег 6х5м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
2.4	Прыжки через скакалку (за 30 с)	кол-во раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
2.5	Прыжки через скакалку (за 45 с)	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Челночный бег 6х5м	с	не более	
			15,6	15,8
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	32	28
2.3	Прыжки через скакалку (за 45 с)	кол-во раз	не менее	
			75	65
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной		Спортивные разряды – «третий юношеский	

	подготовки (до трех лет)	спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа:
	<p>УТГ(СС)-1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод на сетке по диагонали справа открытой и закрытой стороной ракетки; - перемещение поперечное в защитной стойке с имитацией защитных ударов; - смэш из задней зоны по линии из правого заднего угла; - защита от смэша по прямой справа на сетку; - защита от смэша по диагонали слева. <p>УТГ(СС)-2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита справа открытой и закрытой стороной ракетки в заднюю зону площадки; - короткая подача закрытой стороной ракетки; - плоский удар справа по линии открытой стороной ракетки; - плоский удар слева по линии закрытой стороной ракетки; - «срезка» из переднего заднего угла по линии; <p>УТГ(СС)-3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита парная справа плоским по прямой закрытой стороной ракетки; - имитация передвижения парная; - защита парная плоским по диагонали справа от открытой стороной ракетки; - защита парная по диагонали слева закрытой стороной ракетки; - добивка в правую зону по технике шаг-прыжок закрытой стороной ракетки и открытой стороной ракетки; <p>УТГ(СС)-4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - парная подача закрытой стороной ракетки в заднюю часть парной площадки; - плоский удар перед собой открытой стороной ракетки в полплощадки; - плоский удар перед собой закрытой стороной ракетки в полплощадки; - защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки прямо; - защита от удара в корпус закрытой стороной ракетки по диагонали направо; <p>УТГ(СС)-5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод по диагонали на сетке в переднюю зону справа – волан вблизи уровня пола; - высокий атакующий удар справа с коротким замахом; - плоский удар справа из правого заднего угла по волану на уровне вблизи пола по линии; - короткий удар в зону правого переднего угла из правого заднего угла по волану на уровне вблизи пола; - высокий удар справа из правого заднего угла по волану на уровне вблизи пола по линии; - короткий удар из левого заднего угла по волану на уровне вблизи пола по диагонали; - высокий удар из левого заднего угла по волану на уровне вблизи пола по линии.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юнош	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Челночный бег 6х5м	с	не более	
			13,1	13,2
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	35	31
2.3	Прыжки через скакалку (за 45 с)	кол-во раз	не менее	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа:			
	ССМ: - смэш из задней зоны по линии из правого заднего угла; - смэш из задней зоны по линии из левого заднего угла; - смэш из задней зоны по диагонали из правого заднего угла. Смэш по диагонали из левого заднего угла; - защита от смэша по прямой слева на сетку; - «срезка» из левого заднего угла по линии открытой стороной ракетки по линии.			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Челночный бег 6х5м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	37	234
2.3	Прыжки через скакалку (за 45 с)	кол-во раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа:			
	ВСМ: - перевод по диагонали на сетке в ПЗ справа – волан вблизи уровня пола; - перевод по диагонали на сетке в ПЗ слева – волан вблизи уровня пола;			

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- смэш из 33 по линии из ПЗУ;- смэш из 33 по линии из ЛЗУ;- перевод на сетке по диагонали справа открытой стороной ракетки;- перевод на сетке по диагонали справа закрытой стороной ракетки.- «срезка» из ПЗУ по диагонали;- «срезка» из ЛЗУ по диагонали открытой стороной ракетки;- добивание в ПЗ из ППУ открытой стороной ракетки;- добивание в ПЗ из ЛПУ закрытой стороной ракетки.- блокирующий удар справа по линии в прыжке в СЗ;- блокирующий удар слева по линии в прыжке в СЗ;- имитация передвижения парная;- смэш из 33 по линии из ЛЗУ |
|--|---|

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Челночный бег 5*6м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не более			
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5*6м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за	м	не менее	

	головы двумя руками, стоя		10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

Техническое мастерство	<p style="text-align: center;">Обязательная техническая программа:</p> <p>УТГ(СС)-1: - передача мяча сверху двумя руками; - передача на точность в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2; - верхняя подача подряд 10 попыток.</p> <p>УТГ(СС)-2: - передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; - подача в левую и правую половины площадки, подача за игрока зоны 6; - нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.</p> <p>УТГ(СС)-3: - чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой; - прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3; - прием подачи, первая передача игроку зоны 1;</p> <p>УТГ(СС)-4: - передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; - имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (бок и спиной в направлении передачи); - имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения);</p> <p>УТГ(СС)-5: - взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); - расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока.</p>
---------------------------	---

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 «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее	
			+11	+15

1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5*6м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2	Бросок мяса массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа:
	<p>ССМ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии); - тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока; - прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6, нападающие удары из зон 4, 2, 3; - защитные действия со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап спортивного мастерства по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 5*6м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2	Бросок мяса массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Техническое	Обязательная техническая программа:
-------------	--

мастерство

ВСМ:

1. взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (бокком и спиной к сетке) со второй передачи;
2. система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке;
3. взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2);
4. взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 60м	с	не более		не более	
			11.5	12.0	11.0	11.6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			16.0	16.8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Техническое мастерство	<p align="center">Обязательная техническая программа:</p> <p>УТГ (СС)-1:</p> <p>1. Техника преодоления подъемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - попеременным двухшажным классическим, одновременными и попеременным двухшажным коньковыми ходами с характерной для подъемов структурой движений; - подъем «елочкой» (это и нижеследующие названия способов связаны с внешним сходством рисунка, оставляемого лыжами на снегу);
------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - подъем «полуелочкой»; - подъем «лесенкой» <p>2. Переход с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый;</p> <p>3. При переходах в одновременном двухшажном коньковом ходе с правостороннего на левосторонний вариант и обратно;</p> <p>УТГ(СС)-2:</p> <p>1.Смена коньковых лыжных ходов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - количеству промежуточных скользящих коньковых шагов при переходе; - без промежуточных шагов, через один или через два; - положению рук в момент перехода – впереди или сзади туловища. <p>2. Техника торможения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «плугом»; - «упором»; - «поворотом»; - соскальзыванием; - падением. <p>3. Техника поворотов на месте и в движении.</p> <p>УТГ (СС)-3:</p> <p>1. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.</p> <p>2. Знакомство с основными элементами конькового хода.</p> <p>УТГ (СС)-4:</p> <p>1. Отработка четкого выполнения подседаний, эффективного отталкивания и скольжения, активной расстановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.</p> <p>2. Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.</p> <p>УТГ (СС)-5:</p> <p>1. Совершенствование развития двигательных качеств и уровня функционального состояния лыжника, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.</p>
--	--

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Техническое мастерство	<p align="center">Обязательная техническая программа:</p> <p>ССМ:</p> <p>1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.</p>
-------------------------------	---

	<p>2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического) при передвижении классическим и коньковыми стилями.</p> <p>3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях различного функционального состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.</p> <p>Совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.</p> <p>В подготовительном периоде широко используются различные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, лыжи, роликовые коньки).</p> <p>С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.</p> <p>По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.</p> <p>У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.</p>
--	---

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30.30	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Техническое мастерство	<p align="center">Обязательная техническая программа:</p> <p>ВСМ:</p> <p>1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.</p> <p>2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического) при</p>
-------------------------------	---

передвижении классическим и коньковыми стилями.

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

Совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, лыжи, роликовые коньки).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)						
1.1	Бег на 30	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	кол-во раз	не менее	
			2	2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

<p>Техническое мастерство</p>	<p align="center">Обязательная техническая программа:</p> <p><u>УТГ(СС)-1:</u> Дебют- План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырех коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита, Итальянской партии. Миттельшпиль -Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Эндшпиль Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладья против пешек. Ферзь против пешек.</p> <p><u>УТГ(СС)-2:</u> Дебют- Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро – Кан, Французская защита, защита Уфимцева и других полуоткрытых дебютов. Миттельшпиль-Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Эндшпиль- Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Ладейные окончания. Ладья с пешкой против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».</p> <p><u>УТГ(СС)-3:</u> Дебют-Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, русской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Закрытые дебюты. Миттельшпиль- Атака на короля. Атака короля при односторонних рокировках, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур. Позиционная игра. Эндшпиль- Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.</p> <p><u>УТГ(СС)-4, УТГ(СС)-5:</u> Дебют - Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Тарраша, славянской защиты, ферзевого гамбита. Миттельшпиль- Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем. Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Эндшпиль- Сложные пешечные окончания. Ферзевые окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.</p>
-------------------------------	---

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 60	с	не более	
			9,5	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			18	12
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	кол-во раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Техническое мастерство	<p align="center">Обязательная техническая программа:</p> <p>ССМ: Дебют-Понятие дебютной новинки. Стратегические идеи Староиндийской защиты, Волжского гамбита, защиты Бенони. Миттельшпиль-Защита в шахматной партии. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии. Эндшпиль-Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи. Ферзевые окончания. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Основы методики тренировки шахматиста Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка, специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие выигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов)</p>
------------------------	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 60	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			34	13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			22	16
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	кол-во раз	не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный звания «мастер спорта России», и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			

Техническое мастерство	<p align="center">Обязательная техническая программа:</p> <p>ВСМ: Дебют – Борьба за центр. Безопасность дамочных полей. Захват центра. Связка центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Н.Кукуева. Атака на слабый фланг Миттельшпиль – Тактика в середине партии. Связка. Двойной удар. Завлечение. Вилка. Отвлечение. Размен. Комбинации с мотивом на: подрыв дамочных полей, использование слабости предпоследней горизонтали, разрушение центра при помощи разменов, освобождение поля а 1 (h8), h2 (a7)-развитие отсталых шашек, освобождение диагонали для дамки, застава, блокада, превращение шашки в дамку в момент комбинации, уничтожение дамк, сильнейших шашек через размен. Эндшпиль – Борьба простых шашек 1x1, 2x2. Ловля дамк. Переplet. Петля. Столбняк. Дамочные окончания 4x1. Три дамки против одной. Треугольник Петрова. Дамочные окончания. Дамочные окончаний. Дамка шашка против дамки и двух шашек. Изолированная шашка. Висячая шашка. Кол, рожон, тычок в эндшпиле. Тактика – Типовые удары. Колонка. Мостик. Рогатка. Проход в дамки. Удары на преддамочные поля. Удар шлагбаум. Решение трехходовых комбинаций. Комбинации с тихим ходом</p>
------------------------	--

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)						
1.1	Бег на 30	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	125	120
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,6
1.7	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее		не менее	
			8	5	10	8

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Шашки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30	с	не более	
			6,7	7,1
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
1.9	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			15	13
			2	2
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

	разряд»
--	---------

Техническое мастерство	<p style="text-align: center;">Обязательная техническая программа:</p> <p><u>УТГ(СС)-1, УТГ(СС)-2:</u> Дебют – Захват центра. Связка центра. Гамбиты. Стратегические идеи некоторых дебютов: центральная партия, игра А, Петрова, отыгрыш. Проход в дамки в дебюте. Дебютные ловушки (первые 2,3,4,5 ходов) Миттельшпиль – Комбинации с мотивом на: преддамочное поле, использование слабости последней горизонтали, разрушение центра, освобождение от связки, освобождение от кола, тычка, блокады, превращение простых в дамки, ловля дамки. План игры, оценка позиции. Центр. Важность полей d4 (e5), c5 (f4). Рожон., тычок, кол. Техника расчета. Эндшпиль – Дамочные окончания. Дамка и две шашки против дамки. Застава. Петля. Столбняк, распутье, переплет. Блокада (вилка). Тактика – Двухходовые и трехходовые со всех полей доски.</p> <p><u>УТГ(СС)-3, УТГ(СС)-4, УТГ(СС)-5:</u> Дебют: План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи городской партии, обратной городской партии, перекрестка, обратного перекрестка. Миттельшпиль – Атака на кола. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост, вторжение на шестую горизонталь. Сильные шашки f6 (c3), d6 (e3), b6 (q3). Эндшпиль – Основные идеи и технические приемы в окончаниях простых шашек. Окончания две простые шашки на две простые шашки. Дамка две простые шашки против дамки. Три простые шашки против четырех простых шашек. Дамка и три простые шашки против дамки и простой шашки.. Окончание четыре дамки на две дамки. Четыре простые шашки против четырех простых шашек. Проводка простой (c1) в дамки. Тактика – Композиция. Составление концовок.</p>
------------------------	---

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Шашки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 60	с	не более	
			10,5	11,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	6.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			16	13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	15
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2.Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Техническое	Обязательная техническая программа:
-------------	-------------------------------------

мастерство	<p>ССМ: Дебют – Понятие инициатив в дебюте. Жертва шашки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем городской партии, ленинградской защиты, новоленинградской, киевской защиты, гамбит Н.Кукуева. Расположение шашек (размен вперед). Оценка позиции и план. Миттельшпиль – Атака в шашечной партии. Атака на правом фланге, на левом фланге. Связка флангов. Атака в дебюте, миттельшпиль, эндшпиль. Проблемы центра. Связанный центр. Косяковая позиция. Сильный и слабый центр. Связка центра с флангов розеткой в миттельшпиль. Роль центра в открытых позициях. Борьба с образованием у противника сильного центра. Эндшпиль – Распутье, переплет. Этюдные окончания на распутье, переплет. Тактика - Композиция. Составление концовок.</p>
------------	---

**Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Шашки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.30	11.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	17
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1	Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России»			
Техническое мастерство	<p align="center">Обязательная техническая программа:</p> <p>ВСМ: Дебют – Понятие инициатив в дебюте. Жертва шашки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем городской партии, ленинградской защиты, новоленинградской, киевской защиты, гамбит Н.Кукуева. Расположение шашек (размен вперед). Оценка позиции и план. Миттельшпиль – Атака в шашечной партии. Атака на правом фланге, на левом фланге. Связка флангов. Атака в дебюте, миттельшпиль, эндшпиль. Проблемы центра. Связанный центр. Косяковая позиция. Сильный и слабый центр. Связка центра с флангов розеткой в миттельшпиль. Роль центра в открытых позициях. Борьба с образованием у противника сильного центра. Эндшпиль – Распутье, переплет. Этюдные окончания на распутье, переплет. Тактика - Композиция. Составление концовок.</p>			

Лист согласования к документу № 769 от 06.05.2024
Инициатор согласования: Кулагин А.М. Директор
Согласование инициировано: 06.05.2024 13:49

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Кулагин А.М.		 Подписано 06.05.2024 - 13:50	-