Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №5» НМР РТ

Рассмотрено и одобрено на заседании педагогического совета протокол №1 от «28» августа 2023 г.

Утверждаю: Директор МБУ ДО «СШ №5» НМР РТ ______М.И. Максимов Приказ № 120/2 от «18» сентября 2023 г.

Положение

о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШ№5» НМР РТ



Сертификат: 1ECAF88C4F7EEB555AD093DD3EFCDD14 Владелец: Максимов Михаил Иванович

Действителен с 06.10.2023 до 29.12.2024

1. Обшие положения

- 1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ №5» НМР РТ (далее Положение, Школа) разработано в соответствии с:
 - Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
 - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022

№634»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Школе видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Школе видам спорта.
 - Уставом, локальными нормативными актами Школы.
- 1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Школе.
- 1.3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения программы.
- 1.4. Основными потребителями информации о результатах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации являются: участники образовательных отношений (тренеры-преподаватели, обучающиеся и их родители (законные представители), коллегиальные органы управления Школой, администрация Школы, Учредитель).

2. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

- 2.1. Текущий контроль успеваемости систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.
 - 2.2. Целью текущего контроля успеваемости является:

- определение степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в течение учебного года по всем разделам учебного плана;
 - оценка эффективности методов подготовки обучающихся;
 - коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;
 - предупреждение неуспеваемости обучающихся.
- 2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).
- 2.4. Порядок, формы, периодичность, а так же количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.
 - 2.5. Текущий контроль уровня спортивной подготовки применяется ко всем обучающимся Школы.
 - 2.6. Основными формами текущего контроля спортивной подготовки обучающихся являются:
 - тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;
 - соревнования.
- 2.7. При текущем контроле спортивной подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется система оценок:
 - 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 по уровню подготовленности обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах или смайликах.
- 2.8. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в приложении «Мой спорт». Может отражаться в дневниках самоконтроля учащихся.
- 2.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся и/или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

3. Формы, порядок и периодичность проведения

промежуточной аттестации обучающихся.

- 3.1. Промежуточная аттестация определение степени освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа, года обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся.
- 3.2. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.
 - 3.3. Целью промежуточной аттестации является:
- установление уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки;
 - установление уровня спортивной квалификации.
- 3.4. Промежуточную аттестацию в Школе в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки
 - 3.5. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);
- мониторинга участия/оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.
- 3.6. Промежуточная аттестация проводится один раз в год согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Школы.
- 3.7. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Школой самостоятельно и не могут быть ниже указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Учреждением самостоятельно и должны быть не ниже нормативов для зачисления на этап, указанных в федеральных стандартах.

- 3.8. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий год, этап подготовки осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).
- 3.9. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Школе создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: заместитель директора по учебно-спортивной работе (на правах председателя комиссии), инструктор-методист, тренер-преподаватель по виду спорта (дисциплине).

- 3.10. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год, подписываются членами аттестационной комиссии.
- 3.11. Итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «сдал», не «сдал».
- 3.12. Уровень спортивной квалификации выполнением требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов.
 - 3.13. Соревновательная подготовка участием в официальных спортивных соревнованиях.
 - -для групп начальной подготовки участие в соревнованиях на уровне спортивной школы,
 - для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения не ниже муниципального уровня,
 - -для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения не ниже республиканского уровня.
- 3.14. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.
- 3.15. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Школы.

- 3.16. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.
- 3.17. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

4.Заключительныеположения

- 4.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Школы и действует бессрочно.
- 4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, в порядке, предусмотренном уставом Школы для принятия Положения.
- 4.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.
- 4.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.
- 4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Школы в информационнотелекоммуникационной сети «Интернет».

Приложения к настоящему Положению:

⁻ приложение № 1 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки»;

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

$N_{\underline{0}}$	Vinoveyovya	Единица	Единица Норматив до года обучения			Норматив свыше года обучения			
Π/Π	Упражнения	измерения	мальчики	мальчики девочки		девочки			
	1. Нормативны общей физической подготовки								
1.1.	Harwayyy ii fan 2y 10 y		Н	е более		не более			
1.1.	1. Челночный бег 3х10 м	c	10,3	10,6	9,6	9,9			
1.2.	Прыжок в длину с места	216	не менее			не менее			
1.2.	толчком двумя ногами	CM	110	105	130	120			
		2. Нормат	гивы специал	ьной физической	подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места	016	Н	е менее	не менее				
2.1.	со взмахом руками	СМ	20	16	22	18			
2.2.	Бег на 14 м	С	Н	е более	не более				
۷.۷.	рс г на 14 м		3,5	4,0	3,4	3,9			

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

№			Норматив					
п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши/	девушки/ женщины				
11/11			мужчины	девушки/ женщины				
	1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Сгибание и разгибание рук	140 THUI 20TD 2 1902		не менее				
1.1.	в упоре лежа на полу	количество раз	13	7				
1.2.	Челночный бег 3х10 м		не более					
1.2.	челночный бег 3х10 м	c	9,0	9,4				
1.3.	Прыжок в длину с места	27.5		не менее				
1.5.	толчком двумя ногами	СМ	150	135				
	Поднимание туловища			не менее				
1.4.	из положения лежа на спине	количество раз	32	28				
	(за 1 мин)							
	2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Скоростное ведение мяча	c		не более				

20 м		10,0	10,7	
Прыжок вверх с места	CM		не менее	
со взмахом руками	CM	35	30	
Челночный бег 10	2		не более	
площадок по 28 м	C	65	70	
For up 14 M	For yo 14 y		не более	
В ет на 14 м	C	3,0	3,4	
	3. Уровень сі	портивной квалифик	ации	
3.1. Период обучения на этапе спортивной		Не устанавливается		
подготовки (до т	pex her)	Сиортирии из раз	ADDRESS A TOTAL AND A TOTAL AN	
Поруго и объекторую уго отгоро отгоромой		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский		
		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй		
подготовки (свыше трех лет)		спортивный разряд», «третии спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
	Прыжок вверх с места со взмахом руками Челночный бег 10 площадок по 28 м Бег на 14 м Период обучения на эта подготовки (до т	Прыжок вверх с места см см Челночный бег 10 площадок по 28 м С С З. Уровень ст	Прыжок вверх с места см 35 Челночный бег 10 площадок по 28 м с 65 Бег на 14 м с 3,0 З. Уровень спортивной квалифик Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) Спортивные раз Квторой юноше	

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица		гив до года учения	Норма	тив свыше года обучения			
11/11		измерения	мальчики	девочки	мальчики	девочки			
	Для спортивной дисциплины «бокс»								
	1. Нормативы об	бщей физичес	ской подгото	вки для возраст	тной группы 9-10	лет			
1.1.	Бег на 30 м	c	не	более		не более			
1.1.	Вет на 30 м	C	6,2	6,4	_	_			
1.2.	Бег на 1000 м	MHH C	не	более		не более			
1.2.	ьег на 1000 м	мин, с	6.10	6.30	5.50	6.20			
1.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не	не менее		не менее			
1.5.	в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7			
	1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее		не менее				
1.4.		СМ	+2	+3	+3	+4			
1 5	, <u>*</u>	м с	не более			не более			
1.5.	Челночный бег 3x10 м		9,6	9,9	9,0	10,4			
1.6.	Прыжок в длину с места		не менее		не менее				
1.0.	толчком двумя ногами	СМ	130	120	150	135			
1.7.	Метание мяча		не	менее	не менее				
1./.	весом 150 г	M	19	13	24	16			
	2.Нормативы об	щей физичес	кой подготов	ки для возрастн	ной группы 11-12	2 лет			
2.1.	Forms (0)	6	не более			не более			
۷.1.	Бег на 60 м	С	10,9	11,3	10,4	10,9			
2.2	Бег на 1500 м	0 14444	не	более		не более			
2.2.	Del Ha 1300 M	с, мин	8.20	8.55	8.05	8.29			

2.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не	менее	не	менее
2.3.	в упоре лежа на полу	раз	13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса	количество	не	менее	не	менее
۷.٦.	на высокой перекладине	раз	3	-	4	-
	Подтягивание из виса лежа	количество	не	менее	не	менее
2.5.	на низкой перекладине 90 см	раз	-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	-		менее	не	менее
	скамье (от уровня скамьи	5112	+3	+4	+5	+6
2.7.	2.7. Челночный бег 3x10 м		не более		не более	
2.7.	челночный ост 3х10 м	С	9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места	224	не менее		не менее	
2.6.	толчком двумя ногами	СМ	150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г		не менее		не менее	
2.9.	Метание мяча весом 130 г	M	24	16	26	18
	3. Нормативы сп	ециальной фи	зической по	дготовки для вс	ех возрастных групп	
	Исходное положение – стоя,		не	менее	не	менее
	ноги на ширине плеч,					
3.1.	согнуты в коленях. Бросок	M	_	_	7	6
	набивного мяча весом 2 кг		_	_	'	O .
	снизу-вперед двумя руками					

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

Таблица № 1

№ п/п	Virgovenovna	Единица		Норматив			
JNº 11/11	№ п/п Упражнения		юноши	девушки			
	Для спортивной дисциплины «бокс»						

	1. Нормативы общей физи	ческой подготовк	и для возрастной группы 12 лет		
1.1	Бег на 60 м		не более		
1.1.		c	10,4 10,9		
1.2	F 1500		не более		
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8.05 8.29		
1.2	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		
1.3.	в упоре лежа на полу	раз	18 9		
1 /	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		
1.4.	перекладине	раз	4 -		
	Наклон вперед из положения стоя		не менее		
1.5.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+5 +6		
1.6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		не более		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	c	9,0 10,4		
1.7	Прыжок в длину с места		не менее		
1./.	1.7. толчком двумя ногами	СМ	150 135		
1.0	Метание мяча весом 150 г		не менее		
1.8.		M	24 16		
	2. Нормативы общей физиче	еской подготовки,	для возрастной группы 13-15 лет		
2.1.	Бег на 60 м		не более		
2.1.	Бег на оо м	c	9,2 10,4		
2.2	Бег на 2000 м		не более		
2.2.	Вег на 2000 м	мин, с	9.40 11.40		
2.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		
2.3.	в упоре лежа на полу	раз	24 10		
2.4.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		
2.4.	перекладине	раз	8 2		
	Наклон вперед из положения стоя		не менее		
2.5.	на гимнастической скамье	СМ	+6 +8		
	(от уровня скамьи)				
2.6.	Челночный бег 3х10 м	c	не более		
2.0.			7,8 8,8		
2.7.	Прыжок в длину с места	см	не менее		
	толчком двумя ногами	CIVI	190 160		
2.8.			не менее		

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	39	34	
2.9.	Метание мяча весом 150 г	M		не менее	
2.9.	Мстанис мяча вссом 1301	IVI	34	21	
	3. Нормативы общей физичес	кой подготовки д	для возрастной группы	16-17 лет	
3.1.	Бег на 100 м	0		не более	
J.1.	Dei Ha 100 M	c	14,3	17,2	
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 11.20	
				не более	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	14.30	-	
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество		не менее	
3.4.	на полу	раз	31	11	
2.5	Подтягивание из виса на высокой	количество		не менее	
3.5.	перекладине	раз	11	2	
	Наклон вперед из положения стоя		не менее		
3.6.	3.6. на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+8	+9	
2.7		c	<u> </u>	не более	
3.7.	Челночный бег 3х10 м		7,6	8,7	
2.0	Прыжок в длину с места			не менее	
3.8.	толчком двумя ногами	СМ	210	170	
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа	количество		не менее	
3.9.	на спине (за 1 мин)	раз	40	36	
3.10.	Кросс на 3 км	мин, с		не более	
5.10.	(бег по пересеченной местности)	Willi, C	_	18.00	
3.11.	Кросс на 5 км	мин, с		не более	
	(бег по пересеченной местности)	min, c	25.30	<u> </u>	
3.12.	Метание спортивного снаряда	M		не менее	
	весом 500 г		_	16	
3.13.	Метание спортивного снаряда	M		не менее	
	весом 700 г		29	-	
	4. Нормативы ст	пециальной физи	ческой подготовки		
/ 1	Бег челночный 10х10 м			не более	
4.1.	с высокого старта	c	27,0	28,0	

	Исходное положение – стоя на полу, держа	количество		не менее		
4.2.	тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	раз	26	23		
	Исходное положение – стоя на полу, держа			не менее		
4.3.	тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	244	240		
	5. Уровень спортивной квалификации					
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

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

№	Vinoveyoyyg	Единица		Норматив			
Π/Π	Упражнения	измерения	юноши	девушки			
1 Нормативы о	1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая						
	категория 26 кг»,						
	«весовая категория 32 кг», «ве						
	«весовая категория 42 кг», «вес	совая категори	я 46 кг», «весова	я категория 46+ кг»,			
	«ве	совая категори	ıя 50 кг»;				
	для девушек – «ката», «вес	овая категория	я 24 кг», «весова	я категория 27 кг»,			
	«весовая категория 30 кг», «в	весовая категор	рия 33 кг», «весс	вая категория 36 кг»,			
	(()	весовая катего	рия 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество		не менее			
1.1.	перекладине 90 см	раз	10	9			
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество		не менее			
1.2.	на полу	раз	12	11			
1.3.		СМ		не менее			

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2. Нормат	/	L астной группь	л 11-12 лет лля с	। портивных дисциплин: для юношей – «весовая
				категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»,
norter of			есовая категория	
	для девушек – «весовая			
	«весовая категория 48 кг», «в			
	«весовая категория 57 кг», «вес			
	«весовая категори			
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество		не менее
2.1.	перекладине 90 см	раз	8	7
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество		не менее
2.2.	на полу	раз	11	10
	Наклон вперед из положения стоя			не менее
2.3.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+4	+5
Нормативы	/	ой группы 13	цет и старије для	спортивных дисциплин: для юношей – «ката»,
· mopmumbbi		совая категори		a one primariant Anodinariant Assa renomen (attack)
	«весовая категория 42 кг», «вес			я категория 46+ кг»
	«весовая категория 50 кг», «вес			
	для девушек – «ката», «вес			
	«весовая категория 40 кг», «ве			
		весовая катего		1
0.1	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество		не менее
3.1.	перекладине 90 см	раз	14	13
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество		не менее
3.2.	на полу	раз	15	14
	Наклон вперед из положения стоя	-		не менее
3.3.	на гимнастической скамье	см	. 1	. 5
	(от уровня скамьи)		+4	+5
4 Нормативы		ной группы 13	лет и старше дл	я спортивных дисциплин: для юношей – «весовая
категори	ия 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весова	я категория 66	+ кг», «весовая і	категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;
	для девушек – «ката», «весов			
	«весовая категория 57 кг», «вес			вая категория 63 кг»,
	«вес	овая категори	я 63+ кг»	
4.1	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество		не менее
4.1.	перекладине 90 см		11	10

4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее		
4.2.	на полу	раз	15	14	
	Наклон вперед из положения стоя		не менее		
4.3.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+4	+5	

5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг»,

«весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;

для девушек — «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»

5 1	Челночный бег 3х10 м		не более		
5.1.	челночный бег 3х10 м	c	10,0	10,6	
5.2	Поднимание туловища из положения	количество		не менее	
3.2.	лежа на спине (за 30 с)	раз	12	10	
5.2	Прыжок в длину с места толчком двумя	274		не менее	
5.3.	ногами	СМ	105	100	

6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73 кг»;

для девушек — «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», «весовая категория 63+ кг»

6.1	6.1. Челночный бег 3х10 м		не более		
0.1.	челночный бег эхто м	С	10,1	10,7	
6.2	Поднимание туловища из положения	количество	не менее		
6.2.	лежа на спине (за 30 с)	раз	11	10	
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	ow.	не менее		
0.3.	ногами	СМ	100	90	

7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «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»; для девушек – «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»

7.1			не более		
7.1.	челночный бег эхто м	Челночный бег 3x10 м		10,4	
7.2	Поднимание туловища из положения	количество	не менее		
1.2.	лежа на спине (за 30 с)	раз	14	12	
7.2	Прыжок в длину с места толчком двумя	ow.	не менее		
7.5.	ногами	СМ	125	120	

8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг»,

> «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;

для девушек – «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»

8.1.	Челночный бег 3х10 м		не более		
8.1.	челночный бег эхто м	c	10,0	10,6	
8.2.	Поднимание туловища из положения	количество		не менее	
0.2.	лежа на спине (за 30 с)	раз	12	11	
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	CM	не менее		
0.3.	ногами	СМ	115	105	
	9. Уровен	ь спортивной	квалификации		
	Период обучения на этапе спортивной п	OHEOTODICH	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,		
9.1.	(до трех лет)	одготовки	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский		
	(до трех лет)		спортивный разряд»		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй		
9.2.	(свыше трех лет)		спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

$N_{\underline{0}}$	Virgovivovva	Единица		Норматив	
Π/Π	Упражнения	измерения	мальчики	девочки	
	1. Нормативы общей о	физической подго	ской подготовки для возрастной группы 7 лет		
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой		•	не менее	
1.1.	перекладине 90 см	количество раз	2	1	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			не менее	
1.2.	на полу	количество раз	4	3	
	Наклон вперед из положения стоя			не менее	
1.3.	на гимнастической скамье (от уровня	СМ	+1	+2	
	скамьи)		+1	+2	
1.4.	Метание теннисного мяча в цель,	количество		не менее	
1.4.	дистанция 6 м	попаданий	2	1	
	2. Нормативы общей (ризической подго	товки для возрас	стной группы 8 лет	
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой		•	не менее	
2.1.	перекладине 90 см	количество раз	3	2	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			не менее	
2.2.	на полу	количество раз	6	5	
	Наклон вперед из положения стоя			не менее	
2.3.	на гимнастической скамье (от уровня	СМ	+2	+3	
	скамьи)		ΤΖ	т3	
2.4.	Метание теннисного мяча в цель,	количество		не менее	
2.4.	дистанция 6 м	попаданий	3	2	
	3. Нормативы общей с	ризической подго	товки для возрас	тной группы 9 лет	
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз		не менее	
3.1.	перекладине 90 см	количество раз	5	4	
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз		не менее	
3.2.	на полу	количество раз	8	7	
	Наклон вперед из положения стоя			не менее	
3.3.	на гимнастической скамье (от уровня	СМ	+3	+4	
	скамьи)				
	4. Нормативы общей физич	еской подготовки	для возрастной	группы 10 лет и старше	
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз		не менее	
т.1.	перекладине 90 см	Komi ice ibo pas	7	6	

4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			не менее		
4.2.	на полу	количество раз	10	9		
	Наклон вперед из положения стоя			не менее		
4.3.	на гимнастической скамье (от уровня	СМ	+4	+5		
	скамьи)		+4	+3		
	5. Нормативы специально	ой физической по	дготовки для воз	растной группы 7 лет		
5.1.	Челночный бег 3×10 м	С		не более		
3.1.	-телночный ост 5/10 м	C	11,0	11,4		
5.2.	Поднимание туловища из положения	количество раз		не менее		
3.2.	лежа на спине (за 30 с)	количество раз	4	2		
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ		не менее		
5.5.	ногами		60	50		
	6. Нормативы специально	ой физической по	дготовки для воз	растной группы 8 лет		
6.1.	Челночный бег 3×10 м	c		не более		
0.1.	Teshio Hibin oci 5/10 M	C	10,6	11,2		
6.2.	Поднимание туловища из положения	количество раз		не менее		
0.2.	лежа на спине (за 30 с)	количество раз	6	4		
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не менее			
0.5.	ногами		70	60		
	7. Нормативы специально	ой физической по	дготовки для воз	1 17		
7.1.	Челночный бег 3×10 м	c		не более		
7.1.	Teshio ilibin oci 5.10 M	Č	10,4	11,0		
7.2.	Поднимание туловища из положения	количество раз		не менее		
7.2.	лежа на спине (за 30 с)	коли пество раз	8	6		
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ		не менее		
7.5.	ногами		80	70		
	8. Нормативы специальной фи	зической подгото	вки для возрастн	1		
8.1.	Челночный бег 3×10 м	c		не более		
0.1.		, and the second	10,2	10,8		
8.2.	Поднимание туловища из положения	количество раз		не менее		
0.2.	лежа на спине (за 30 с)	Resili lee ibe pus	10	8		
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ		не менее		
0.5.	ногами	C 171	95	85		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив обуче		Н	Іорматив свыше года обучения	
11/11		-	мальчики	мальчики девочки		девочки	
	1. Нормативы с	бщей физичест	кой подготов	ки для спор	тивной дисци	плины «ВТФ - пхумсэ»	
1.1.	Бег на 30 м	c	не бо			не более	
1.1.	Вст на 30 м	C	6,9	7,1	6,7	6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание	количество	не ме	нее		не менее	
1.2.	рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6	
	Наклон вперед		не ме	нее		не менее	
1.3.	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+1	+3	+3	+5	
1.4.	Челночный бег 3х10 м	0	не бо	лее		не более	
1.4.	челночный бег 3х10 м	С	10,3	10,6	10,0	10,4	
1.5.	Прыжок в длину с места	23.6	не ме	нее	не менее		
1.3.	толчком двумя ногами	СМ	110 105		120	115	
	2. Hop	мативы общей	физической и «ВТФ - весо			ных дисциплин	
2.1	F 20		не бо	лее		не более	
2.1.	Бег на 30 м	С	6,2	6,4	6,0	6,2	
2.2	F 1000		не бо	лее		не более	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	6.10	6.30	5.50	6.20	
2.2	Сгибание и разгибание	количество	не ме	нее		не менее	
2.3.	рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7	
	Наклон вперед		не ме	нее	не менее		
2.4.	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+2	+3	+4	+5	
2.5.	Челночный бег 3x10 м		не бо	лее		не более	
2.3.	челночный бег 3х10 м	С	9,6	9,9	9,3	9,5	
2.6.	Прыжок в длину с места	07.7	не ме	нее	не менее		
∠.0.	толчком двумя ногами	СМ	130	120	140	130	

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

No		E		Норматив
п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
	1. Нормативы общей ф	изической подготовк	и для спортивной	дисциплины «ВТФ - пхумсэ»
1.1.	Бег на 30 м	0		не более
1.1.	В СГ на 30 м	c	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с		не более
1.2.		WIFIII, C	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук	количество раз		не менее
1.5.	в упоре лежа на полу	коли тество раз	13	7
	Наклон вперед из положения стоя			не менее
1.4.	на гимнастической скамье	CM	+4	+5
	(от уровня скамьи)		' '	
1.5.	1.5. Челночный бег 3х10 м	c		не более
1.0.			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	СМ		не менее
	двумя ногами		140	130
				ртивных дисциплин
	«ВТФ - в	есовая категория», «	ВТФ - командные	•
2.1.	Бег на 60 м	c	10.1	не более
	267 110 00 111		10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с		не более
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	1.0	не менее
	в упоре лежа на полу		18	9
	Наклон вперед из положения стоя		1	не менее
2.4.	.4. на гимнастической скамье см (от уровня скамьи)		+5	+6
2.5	,			не более
2.5.	Челночный бег 3x10 м	c	8,7	9,1
2.6.		СМ		не менее

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		160	145	
2.7.	Подтягивание из виса на высокой			не менее	
2.7.	перекладине	количество раз	4	-	
2.8.	Подтягивание из виса лежа			не менее	
2.8.	на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	11	
	Поднимание туловища			не менее	
2.9.	из положения лежа на спине	количество раз	36	30	
	(за 1 мин)		30	30	
	3. Нормативы спе	ециальной физическо	й подготовки для	спортивных дисциплин	
	«ВТФ - пхумсэ»,	«ВТФ - весовая катег	ория», «ВТФ - ко	мандные соревнования»	
3.1.	Челночный бег 30х8 м	MIIII O	не более		
3.1.	с высокого старта	мин, с	1.25	1.35	
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне	MOHIMOTERO MOR	не менее		
3.2.	корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	18	16	
		8. Уровень спорти	ивной квалифика	ции	
	Для спортивн	ых дисциплин «ВТФ -	- пхумсэ», «ВТФ	- весовая категория»,	
	· · · · · · · ·	«ВТФ - командн	ые соревнования	(»,	
	Пориод обущения на отого опора	MANUAL HARDSTORY	спортивные	е разряды – «третий юношеский спортивный	
8.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки		разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый			
	(до трех лет)		юношеский спортивный разряд»		
8.2.	Период обучения на этапе спорт	ивной подготовки	спортивные ра	азряды – «третий спортивный разряд», «второй	
0.2.	(свыше трех лет	r)	спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Наименование зачетных	Подпись проводившего
Nº	ФИО обучающегося	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	Зачет/незачет, Результат, Ед.изм.	требований	тестирование
1					Тест 1: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Норматив (юноши) - 130 см	
2					Норматив (девушки) - 120 см Тест 2: Прыжок вверх с места со взмахом руками	
3					Норматив (юноши) - 22 см Норматив (девушки) - 18 см	
4					Тест 3: Челночный бег 3x10 метров Норматив (юноши) - 9.6 с Норматив (девушки) - 9.9 с	
5						
6						
7						
8						
9						
10						

№	ФИО	Выполнение	Входит в состав сборной команды		Спортивный	Количество	Лучший результат участия в соревнованиях		Переведен/отчислен (№ и дата приказа),
п/п	обучающегося	контрольнопереводных нормативов	Региона	РΦ	разряд на конец года	соревнований в году	Наименование, сроки, место проведения	Результат	(№ и дата приказа), подпись зам.директора
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10							_		