

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №7» Нижнекамского муниципального района Республики
Татарстан

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 3 от «25» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПШ №7» НМР РТ
Е.А. Постольник
Приказ № 68 от «25» марта 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «Спортивная
школа №7» Нижнекамского муниципального района Республики
Татарстан**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа №7» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан (далее – Положение, Школа) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «хоккей», «плавание», утвержденными приказами Минспорта России;
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «хоккей», «плавание».
- 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 учебно-тренировочного года по всем разделам учебного плана;
- оценка эффективности методов подготовки обучающихся;
- коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;
- предупреждение неуспеваемости обучающихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.4. Порядок, формы, периодичность, а так же количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

2.5. Текущий контроль уровня успеваемости применяется ко всем обучающимся Школы.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;
- тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;
- соревнования,
- контрольные упражнения.

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

- теоретическая, методическая подготовка - зачет/незачет;
- физическая, техническая подготовка – средне обязательная оценка (сдал/не сдал);
- соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- контроль успеваемости обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах или смайликах.

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

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.

3.14. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.15. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Школы.

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

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

4. Заключительные положения

4.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Школы и действует бессрочно.

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

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

4.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

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

Приложения к настоящему Положению:

- приложение № 1 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки»;
- приложение № 2 «Форма протокола сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов»;
- приложение № 3 «Анализ выполнения программных требований» по группам.

Отделение «Хоккей»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки -2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	Не более	
			4,4	5,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			134	127
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Количество раз	Не менее	
			16	10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	Не более	
			4,7	5,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,8	18,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более	
			6,7	7,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			13,0	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			15,0	17,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	Не более	
			4,3	5,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			147	136
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			17	11
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	Не более	
			4,6	5,3
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,6	17,6
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более	
			6,6	7,2
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,8	13,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,8	16,0

Методика проведения контроля

Оценка общей физической подготовленности на начальной подготовки

1. Бег на 20 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Оценка специальной физической подготовленности на начальной подготовки

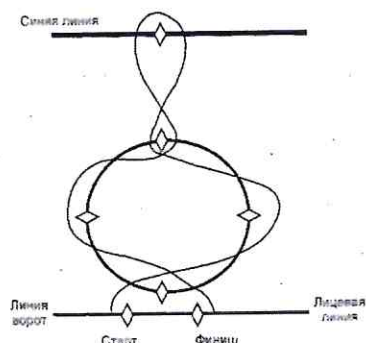
1. Бег на коньках 20 метров. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Челночный бег на коньках 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка

не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

3. Бег на коньках спиной вперед 20 метров. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

4. Бег на коньках слаломный без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



5. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в
группы на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации УТГ (СС)-1)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1 000 м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,5	15,0

2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации-УТГ(СС)-2)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более	
			5,4	5,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			163	148
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			6	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	13
1.5.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,40	6,10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,7	6,3
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,4	17,4
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			7,2	7,8
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,4	12,9
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,4	14,9
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			41,0	44,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	46,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода в группы на учебно- тренировочный этап
(этап спортивной специализации УТГ(СС)-3)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более	
			5,3	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			166	151
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			7	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	14
1.5.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,39	6,09
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,6	6,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,3	17,3
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			7,1	7,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,3	12,8
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,3	14,8
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			40	43
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			41	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода в группы на учебно - тренировочный этап
(этап спортивной специализации УТГ(СС) -4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более	
			5,2	5,5

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			169	154
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	15
1.5.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,30	6,00
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,5	6,1
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,2	17,2
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			7,0	7,6
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,2	12,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,2	14,7
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			39	42
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			40	44
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТГ(СС)-5)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более	
			5,1	5,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			172	157
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			9	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	16
1.5.	Бег на 1 000 м	Мин, с	Не более	
			5,20	5,90
2.Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,4	6,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,1	17,1
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			6,9	7,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,1	12,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,1	14,6
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			38	41
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			39	43
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Оценка общей физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе.

1. Бег 30 м. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробега (с).

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

5. Бег на 1000 м. Тест призван оценивать уровень скоростных и скоростно-силовых качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 1 километр с высокого старта. Оценивается время пробега (с).

Оценка специальной физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе.

1. Бег на коньках 30 метров. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду,

хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег на коньках челночный 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

3. Бег на коньках спиной вперёд 30 метров. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

4. Бег на коньках слаломный без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Отделение «Плавание»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-	-
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-	-
2.3.	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее	
			3,5	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки- 2

зачисления и перевода в группы на этап на физической подготовки				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	Без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	Без учета времени	
2.3.	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее	
			4	3,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТГ(СС)-1)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд.	м	не менее	
			4,0	3,5
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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации УТГ(СС)-2)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			12	8

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	10,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			136	127
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,3	3,7
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»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТГ(СС)-3)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+8
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,4	9,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	137
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее	
			4,6	3,9
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»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода в группы на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации УТГ(СС)-4)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			15	11
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+9
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,1	9,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			164	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее	
			4,9	4,1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	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 и
перевода в группы на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации УТГ(СС)-5)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			17	13
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+11
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,8	9,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			178	157
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее	
			5,2	4,3
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (оценка гибкости);
 - Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см (оценка гибкости);
 - Челночный бег 3 x 10 м;
 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см (оценка координации движений);
- Для определения уровня специальной физической подготовленности используется следующее упражнение:

- И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок набивного мяча вперёд, см (оценка скоростно-силовых качеств);

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Оборудование: секундомер, коврик длиной 2 метра.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки считается «зачёт», выше нулевой отметки – «незачёт».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: рулетка.

Бег челночный 3x10м с высокого старта

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50x50x100 мм на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10 – метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени в секундах.

Бросок набивного мяча 1 кг

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Занимающийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

[illegible]

Инструктор-методист

Тренер-преподаватель

для зачисления в группу НП-2 тренер-преподаватель _____ Дата _____

Заместитель директора по учебно-спортивной работе
Инструктор-методист
Тренер-преподаватель

[illegible]