

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа» Пестречинского муниципального района РТ

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06 2023 г.

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ

 Фирсова Ю.В.
Приказ № 998 от « 06 » 06 2023 г.

Положение
о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «Комплексная
спортивная школа» Пестречинского муниципального района РТ

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО КСШ Пестречинского муниципального района 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 также 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 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 (должность в соответствии со штатным расписанием, 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. Можно расписать уровень соревнований для каждого этапа (например: 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 3-4 года обучения не ниже республиканского уровня и т.д.).

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 «Итоги работы за учебно-тренировочный год» по группам.

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

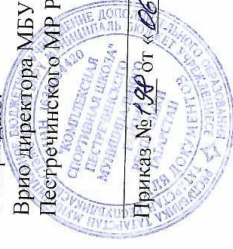
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06 2023 г.

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Приказ № 188 от « 06 » 06 2023 г.
Фирсова Ю.В.

Контрольно-переводные нормативы

на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Баскетбол»

Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Челночный бег 3x10 м	Нормативы общей физической подготовки			
	не более 9,6 с	не более 9,9	не более 9,2 с	не более 9,2
Прыжок в длину с места	Нормативы специальной физической подготовки			
	не менее 130 см	не менее 120 см	не менее 140 см	не менее 125 см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Нормативы специальной физической подготовки			
	не менее 25 см	не менее 20 см	не менее 30 см	не менее 24 см
Бег на 14 м	Нормативы специальной физической подготовки			
	не более 3,4 с	не более 3,9 с	не более 3,3 с	не более 3,8 с

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06 2023 г.



Контрольно-переводные нормативы

на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Лыжные гонки»

Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 60 м	не более 11,0 с	не более 11,6 с	не более 10,5 с	не более 11,4 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см	не менее 140 см	не менее 160 см	не менее 150 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 35 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз	не менее 30 раз
Бег на 1000 м	не более 5,50 с	не более 6,20 с	не более 5,00 с	не более 5,35 с

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06 2023 г.

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Фирсова Ю.В.
Приказ № 198 от « 06 » 06 2023 г.

Контрольно-переводные нормативы

на учебно - тренировочном этапе по программе спортивной подготовки отделения «Лыжные гонки»

Контрольные упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 100 м	Не более 16,0 с	Не более 16,8 с	Не более 15,2 с	Не более 16,0 с	Не более 14,4 с	Не более 15,2 с	Не более 13,6 с	Не более 14,4 с	Не более 12,8 с	Не более 13,6 с
	Не менее 170 с	Не менее 155 с	Не менее 185 с	Не менее 162 с	Не менее 200 с	Не менее 170 с	Не менее 215 с	Не менее 177 с	Не менее 230 с	Не менее 185 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не более 4 мин 00 с	Не более 4 мин 15 с	Не более 3 мин 90 с	Не более 4 мин 05 с	Не более 3 мин 80 с	Не более 3 мин 95 с	Не более 3 мин 70 с	Не более 3 мин 85 с	Не более 3 мин 60 с	Не более 3 мин 75 с
	Не более 14 мин 20 с	Не более 15 мин 20 с	Не более 13 мин 02 с	Не более 14 мин 48 с	Не более 11 мин 30 с	Не более 13 мин 05 с	Не более 10 мин 14 с	Не более 11 мин 41 с	Не более 09 мин 14 с	Не более 10 мин 33 с
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	Не более 14 мин 20 с	Не более 15 мин 20 с	Не более 13 мин 02 с	Не более 14 мин 48 с	Не более 11 мин 30 с	Не более 13 мин 05 с	Не более 10 мин 14 с	Не более 11 мин 41 с	Не более 09 мин 14 с	Не более 10 мин 33 с
	Не более 13 мин 00 с	Не более 14 мин 30 с	Не более 12 мин 52 с	Не более 13 мин 33 с	Не более 11 мин 18 с	Не более 12 мин 43 с	Не более 09 мин 58 с	Не более 11 мин 14 с	Не более 08 мин 54 с	Не более 10 мин 04 с
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	Не более 14 мин 20 с	Не более 15 мин 20 с	Не более 13 мин 02 с	Не более 14 мин 48 с	Не более 11 мин 30 с	Не более 13 мин 05 с	Не более 10 мин 14 с	Не более 11 мин 41 с	Не более 09 мин 14 с	Не более 10 мин 33 с
	Не более 13 мин 00 с	Не более 14 мин 30 с	Не более 12 мин 52 с	Не более 13 мин 33 с	Не более 11 мин 18 с	Не более 12 мин 43 с	Не более 09 мин 58 с	Не более 11 мин 14 с	Не более 08 мин 54 с	Не более 10 мин 04 с
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Нормативы технической физической подготовки									
	Уровень спортивной квалификации									
Спортивные разряды: 3 юн, 2 юн, 1 юн										
Спортивные разряды: III Разряд, II Разряд, I Разряд										

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06 2023 г.

Утверждено:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР, РТ

Приказ № 188 от « 06 » 06 2023 г.
Фирсова Ю.В.



Контрольно-переводные нормативы

на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Корэш»

Контрольные упражнения	НП-2	НП-3
Бег на 30 м	не более 5,7 с	не более 5,2 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 13 раз	не менее 15 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 150 см	Не менее 155 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +3 см	Не менее +4 см
Подъем в сед из положения лежа на спине, руки 2,5 кг. диском за головой, ноги фиксируются	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз
Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом 1 мин.	Не более 2 мин 09 сек	Не более 2 мин 00 сек
Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м		
Время удержания ног в положении угла 90° в висе на гимнастической стенке	Не менее 3 сек	Не менее 4 сек

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

Утверждаю:
Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



протокол № 4 от «06» 06. 2023 г.

Фирсова Ю.В.
Приказ № 94 от «06» 06. 2023 г.

**Контрольно-переводные нормативы
на учебно - тренировочном этапе по программе спортивной подготовки отделения «Корэш»**

Контрольные упражнения	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Нормативы общей физической подготовки				
Бег 60 м	Не более 10,4 сек	Не более 9,9 сек	Не более 9,4 сек	Не более 8,9 сек
Бег 1500 м	Не более 8 мин 05 сек	Не более 8 мин 05 сек	Не более 8 мин 05 сек	Не более 8 мин 05 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 18 раз	Не менее 22 раз	Не менее 26 раз	Не менее 30 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +5 см	Не менее +6 см	Не менее +7 см	Не менее +8 см
Челночный бег 3x10 м	Не более 8,7 сек	Не более 8,5 сек	Не более 8,3 сек	Не более 8,1 сек
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 160 см	Не менее 165 см	Не менее 170 см	Не менее 175 см
Нормативы технической физической подготовки				
Приседание с партнером равного веса	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз
Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний)	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз

Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз
Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом на отдых 1 мин.	Не более 2 мин 08 сек	Не более 2 мин 08 сек	Не более 2 мин 08 сек	Не более 2 мин 08 сек
Выполнять в зале вокруг барьеров Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (количество раз в обе стороны)	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз
Перевороты на «мосту» в течении 1 мин	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Бросок партнера равного веса «прогибом» в течении 1 мин	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от «06» 06, 2023 г.

Утверждаю:
Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Приказ № 188 от «06» 06, 2023 г.
Фирсова Ю.В.

Контрольно-переводные нормативы

на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Футбол»

Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Челночный бег 3x10 м	не более 9,30 с	не более 10,30 с	не более 8,40 с	не более 9,00 с
Бег на 10 м с высокого старта	Не более 2,30 с	Не более 2,40 с	Не более 2,10 с	Не более 2,20 с
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,5	Не более 5,4	Не более 5,75
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 120 см	не менее 110 см	не менее 140 см	не менее 130 см
Ведение мяча 10 м	Не более 3,00 с	Не более 3,20 с	Не более 2,80 с	Не более 3,00 с
Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	Не более 8,60 с	Не более 8,80 с	Не более 7,80 с	Не более 8,40 с
Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	Не более 11,60 с	Не более 11,80 с	Не более 10,8 с	Не более 11,05 с
Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Не менее 5 (количество попаданий)	Не менее 4 (количество попаданий)	Не менее 5 (количество попаданий)	Не менее 4 (количество попаданий)

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета



Утверждаю:
Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ
Фирсова Ю.В.
Приказ № 188 от «06» 06 2023 г.

протокол № 4 от «06» 06, 2023 г.

**Контрольно-переводные нормативы
на учебно-тренировочном этапе по программе спортивной подготовки отделения «Футбол»**

Контрольные упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 10 м с высокого старта	Не более 2,20 с	Не более 2,20 с	Не более 2,15 с	Не более 2,25 с	Не более 2,10 с	Не более 2,20 с	Не более 2,05 с	Не более 2,15 с	Не более 2,00 с	Не более 2,10 с
	Не более 8,70 с	Не более 9,00 с	Не более 8,45 с	Не более 8,70 с	Не более 8,20 с	Не более 8,40 с	Не более 7,95 с	Не более 8,10 с	Не более 7,70 с	Не более 7,90 с
Бег на 30 м	Не более 5,40 с	Не более 5,60 с	Не более 5,28 с	Не более 5,48 с	Не более 5,16 с	Не более 5,36 с	Не более 5,04 с	Не более 5,24 с	Не более 4,92 с	Не более 5,00 с
	Не менее 160 см	Не менее 140 см	Не менее 174 см	Не менее 155 см	Не менее 188 см	Не менее 170 см	Не менее 202 см	Не менее 185 см	Не менее 216 см	Не менее 200 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Нормативы технической физической подготовки										
Ведение мяча 10 м	Не более 2,60 с	Не более 2,80 с	Не более 2,53 с	Не более 2,72 с	Не более 2,46 с	Не более 2,64 с	Не более 2,39 с	Не более 2,56 с	Не более 2,32 с	Не более 2,48 с
Ведение мяча с изменением направления 10 м	Не более 7,80 с	Не более 8,00 с	Не более 7,60 с	Не более 7,86 с	Не более 7,52 с	Не более 7,72 с	Не более 7,38 с	Не более 7,58 с	Не более 7,24 с	Не более 7,44 с

Ведение мяча 3 x 10 м	Не более 10,00 с	Не более 9,70 с	Не более 9,98 с	Не более 9,40 с	Не более 9,66 с	Не более 9,10 с	Не более 9,34 с	Не более 8,80 с	Не более 9,02 с
Удар на точность по воротам (10 ударов)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)
Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)	Не менее 5 (кол. попаданий)	Не менее 4 (кол. попаданий)
Вбрасывание мяча на дальность	Не менее 8 м	Не менее 9 м	Не менее 7 м	Не менее 10 м	Не менее 8 м	Не менее 11 м	Не менее 9 м	Не менее 12 м	Не менее 10 м

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06 2023 г.

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Приказ № 788 от « 06 » 06 2023 г.
Фирсова Ю.В.

Контрольно-переводные нормативы

На этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Плавание»

Контрольные упражнения	НП-2	
	Юноши	Девушки
Бег 30 метров	Не более 6,5 сек	Не более 6,8 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 10 раз	Не менее 5 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +4 см	Не менее +5 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 120 см	Не менее 110 см
Плавание (вольный стиль) 50 м	Без учета времени	Без учета времени
Бег челночный 3 x 10м с высокого старта	Не более 9,8 сек	Не более 10,3 сек
И.П.-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Не менее 4 м	Не менее 3,5 м
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от «06» 06 2023 г.

Утверждено:
Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Фирсова Ю.В.
Приказ № 189 от «06» 06 2023 г.

Контрольно-переводные нормативы

на учебно - тренировочном этапе по программе спортивной подготовки отделения «Плавание»

Контрольные упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 1000 метров	Не более 5 мин 50 сек	Не более 6 мин 20 сек	Не более 5 мин 50 сек	Не более 6 мин 20 сек	Не более 6 мин 50 сек	Не более 5 мин 50 сек	Не более 6 мин 20 сек	Не более 5 мин 50 сек	Не более 6 мин 20 сек	Не более 5 мин 50 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	Не менее 15 раз	Не менее 8 раз	Не менее 15 раз	Не менее 9 раз	Не менее 10 раз	Не менее 17 раз	Не менее 11 раз	Не менее 17 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +4	Не менее +5	Не менее +6	Не менее +6	Не менее +6	Не менее +7	Не менее +7	Не менее +8	Не менее +9	Не менее +9
Челночный бег 3 x 10м	Не более 9,3 с	Не более 9,5 с	Не более 9,4 с	Не более 9,4 с	Не более 8,9 с	Не более 9,3 с	Не более 8,7 с	Не более 8,5 с	Не более 9,1 с	Не более 8,5 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 140 см	Не менее 130 см	Не менее 155 см	Не менее 135 см	Не менее 165 см	Не менее 140 см	Не менее 175 см	Не менее 185 см	Не менее 160 см	Не менее 185 см
Нормативы технической физической подготовки										
И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	Не менее 4 м	Не менее 3,7 м	Не менее 4,6 м	Не менее 3,9 м	Не менее 4,9 м	Не менее 5,1 м	Не менее 4,1 м	Не менее 5,1 м	Не менее 4,3 м	Не менее 4,3 м
Бросок мяча вперед	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз
И.П. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см.	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз

Выкручивание прямых
рук в плечевых суставах
вперед- назад

И.П. – стоя в воде у
борта бассейна.
Отталкивание двух
ног скольжение в воде
лежа на груди, руки
вперед

Не менее 7
м

Не менее 8
м

Не менее 7
м

Не менее 8
м

Не менее 7
м

Не менее 8
м

Не менее 7
м

Не менее 8
м

Не менее 7
м

Не менее 8
м

Уровень спортивной подготовки

Период обучения на
этапе спортивной
подготовки (до трех
лет)

Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от «06» 06 2023 г.

Утверждено:
Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ
Фирсова Ю.В.
Приказ № 88 от «06» 06 2023 г.

Контрольно-переводные нормативы

на учебно - тренировочном этапе подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Борьба на поясах»

Контрольные упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-4	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки										
Бег на 60 м	не более 10,4 с	не более 10,9 с	не более 10,2 с	не более 10,7 с	не более 10,0 с	не более 10,5 с	не более 9,8 с	не более 10,3 с	не более 9,8 с	не более 10,3 с
Бег 1500 м	не более 8 мин 05 сек не менее 18 раз	не более 8 мин 29 сек не менее 9 раз	не более 8 мин 05 сек не менее 26 раз	не более 8 мин 29 сек не менее 10 раз	не более 8 мин 05 сек не менее 30 раз	не более 8 мин 29 сек не менее 11 раз	не более 8 мин 05 сек не менее 34 раз	не более 8 мин 29 сек не менее 12 раз	не более 8 мин 05 сек не менее 38 раз	не более 8 мин 29 сек не менее 13 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее +5	Не менее +6	Не менее +7	Не менее +9	Не менее +9	Не менее +12	Не менее +11	Не менее +15	Не менее +13	Не менее +16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не более 8,7 с	не более 9,1 с	не более 8,34 с	не более 8,86 с	не более 7,98 с	не более 8,62 с	не более 7,62 с	не более 8,38 с	не более 7,26 с	не более 8,14 с
Челночный бег 3x10 м	Не менее 160 см	Не менее 145 см	Не менее 174 см	Не менее 153 см	Не менее 188 см	Не менее 161 см	Не менее 202 см	Не менее 169 см	Не менее 216 см	Не менее 177 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 26 м	Не менее 18 м	Не менее 26 м	Не менее 18 м	Не менее 26 м	Не менее 18 м	Не менее 26 м	Не менее 18 м	Не менее 26 м	Не менее 18 м
Метание мяча весом 150 г										
Нормативы технической физической подготовки										

Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях	Не менее 16 раз	-	Не менее 19 раз	-	Не менее 21 раз	-	Не менее 24 раз	-	Не менее 24 раз	-
Бросок набивного мяча 3 кг назад	не менее 6 м	не менее 4 м	не менее 6,6 м	не менее 4,3 м	не менее 7,2 м	не менее 4,6 м	не менее 7,8 м	не менее 4,9 м	не менее 8,4 м	не менее 5,1 м
Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	не менее 5,2 м	не менее 4,2 м	не менее 5,8 м	не менее 4,4 м	не менее 6,4 м	не менее 4,6 м	не менее 7,2 м	не менее 4,8 м	не менее 7,8 м	не менее 5 м
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Не менее 4 раз	Не менее 2 раз	Не менее 4,4 раз	Не менее 2 раз	Не менее 5 раз	Не менее 3 раз	Не менее 6 раз	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 4 раз
Уровень спортивной подготовки										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».					Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».				

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ГМР РТ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от «06» 06, 2023 г.

Утверждено:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ

Приказ № 188 от «06» 06, 2023 г.
Фирсова Ю.В.



Контрольно-переводные нормативы
на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Хоккей»

Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Бег на 20 м	не более 4,3 с	не более 5,1 с	не более 4,1 с	не более 5,0 с
Прыжок в длину толчком с двух ног	не менее 147 см	не менее 135 см	не менее 160 см	не менее 145 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 17 раз	не менее 10 раз	не менее 19 раз	не менее 11 раз
Бег на коньках на 20 м	не более 4,6 с	не более 5,1 с	не более 4,4 с	не более 5,0 с
Бег на коньках челночный 6 x 9	не более 16,2 с	не более 17,2 с	не более 16,0 с	не более 17,0 с
Бег на коньках спиной вперед 20 м	не более 6,6 с	не более 7,1 с	не более 6,4 с	не более 7,0 с
Бег на коньках слаломный без шайбы	не более 12,8 с	не более 13,1 с	не более 12,0 с	не более 12,5 с
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	не более 15,0 с	не более 16,5 с	не более 14,5 с	не более 15,5 с

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

Утверждаю:
Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ

протокол № 4 от «06» _____ 2023 г.



Приказ № 88 от «06» _____ 2023 г.
Фирсова Ю.В.

**Контрольно-переводные нормативы
на учебно - тренировочном этапе по программе спортивной подготовки отделения «Хоккей»**

	УТГ - 1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4		УТГ - 5	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30 м	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с	Не более 5,34 с	Не более 5,64 с	Не более 5,18 с	Не более 5,48 с	Не более 5,02 с	Не более 5,32 с	Не более 4,8 с	Не более 5,16 с
Прыжок в длину	160 см	145 см	165 см	150 см	170 см	155 см	175 см	160 см	180 см	165 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 5 раз	-	не менее 7 раз	-	не менее 9 раз	-	не менее 11 раз	-	не менее 12 раз	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 12 раз	-	не менее 12 раз	-	не менее 13 раз	-	не менее 14 раз	-	не менее 15 раз
Бег на 1000 м	5,50 мин	6,20 мин	5,50 мин	6,20 мин	5,50 мин	6,20 мин	5,50 мин	6,20 мин	5,50 мин	6,20 мин
Нормативы технической физической подготовки										
Бег на коньках на 30 м	Не более 5,8 с	Не более 6,4 с	Не более 5,6 с	Не более 6,2 с	Не более 5,4 с	Не более 6,0 с	Не более 5,2 с	Не более 5,8 с	Не более 5,0 с	Не более 5,6 с
Бег на коньках челночный 6 x 9	не более 16,5 с	не более 17,5 с	не более 16,4 с	не более 17,4 с	не более 16,3 с	не более 17,3 с	не более 16,2 с	не более 17,2 с	не более 16,1 с	не более 17,1 с
Бег на коньках спиной вперед 30 м	не более 7,3 с	не более 7,9 с	не более 7,0 с	не более 7,5 с	не более 6,8 с	не более 7,1 с	не более 6,3 с	не более 6,8 с	не более 6,0 с	не более 6,4 с
Бег на коньках слаломный без шайбы	не более 12,5 с	не более 13,0 с	не более 12,5 с	не более 13,0 с	не более 12,5 с	не более 13,0 с	не более 12,5 с	не более 13,0 с	не более 12,5 с	не более 13,0 с
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	не более 14,5 с	не более 15,0 с	не более 14,0 с	не более 14,5 с	не более 14,0 с	не более 14,5 с	не более 13,5 с	не более 14,0 с	не более 13,5 с	не более 14,0 с
Бег на коньках челночный в стойке вратаря	не более 42 с	не более 45 с	не более 42 с	не более 45 с	не более 41 с	не более 45 с	не более 41 с	не более 45 с	не более 40 с	не более 45 с
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 43 с	не более 47 с	не более 42 с	не более 46 с	не более 41 с	не более 45 с	не более 40 с	не более 44 с	не более 39 с	не более 43 с

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ГМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06, 2023 г.

Утверждено:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Приказ № 188 от « 06 » 06, 2023 г.
Фирсова Ю.В.

**Контрольно-переводные нормативы
по ОФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки отделения «Армрестлинг»**

Контрольные упражнения	НП-2	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 5,5 с	Не более 5,8 с
Бег на 2000 м	Не более 10 мин 20 сек	Не более 12 минут 10 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 18 раз	Не менее 9 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +5 см	Не менее +6 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 4 раз	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Не менее 15 раз	Не менее 11 раз
Метание мяча весом 150 г	Не менее 26 м	Не менее 18 м

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от «06» 06, 2023 г.

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Фирсова Ю.В.
Приказ № 188 от «06» 06, 2023 г.

**Контрольно-переводные нормативы
на учебно - тренировочном этапе по программе спортивной подготовки отделения «Армстретлинг»**

Контрольные упражнения	УТГ - 1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки								
Бег на 60 м	Не более 9,6 с	Не более 10,6 с	Не более 9,6 с	Не более 10,6 с	Не более 9,6 с	Не более 10,6 с	Не более 9,6 с	Не более 10,6 с
Бег на 2000 м	Не более 10,00 с	Не более 12,10 с	Не более 10,00 с	Не более 12,10 с	Не более 10,00 с	Не более 12,10 с	Не более 10,00 с	Не более 12,10 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 24 раз	Не менее 10 раз	Не менее 28 раз	Не менее 12 раз	Не менее 32 раз	Не менее 14 раз	Не менее 36 раз	Не менее 15 раз
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Не менее 8 раз	-	Не менее 10 раз	-	Не менее 12 раз	-	Не менее 13 раз	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	Не менее 12 раз	-	Не менее 14 раз	-	Не менее 16 раз	-	Не менее 18 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +6 см	Не менее +8 см	Не менее +6 см	Не менее +8 см	Не менее +7 см	Не менее +8 см	Не менее +8 см	Не менее +9 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 190 см	Не менее 160 см	Не менее 192 см	Не менее 160 см	Не менее 194 см	Не менее 160 см	Не менее 195 см	Не менее 160 см
Кистевая динамометрия	50 % от массы тела обучающегося	30 % от массы тела обучающегося	50 % от массы тела обучающегося	30 % от массы тела обучающегося	50 % от массы тела обучающегося	30 % от массы тела обучающегося	50 % от массы тела обучающегося	30 % от массы тела обучающегося
Метание мяча весом 150 г	Не менее 34 м	Не менее 21 м	Не менее 34 м	Не менее 21 м	Не менее 34 м	Не менее 21 м	Не менее 34 м	Не менее 21 м
Уровень спортивной квалификации								
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,	

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ГМР РТ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от «06» 06. 2023 г.

Утверждено:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ

Приказ № 188 от «06» 06. 2023 г.
Фирсова Ю.В.



Контрольно-переводные нормативы
на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Тхэквондо»

Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30 м	не более 6,7 с	не более 6,8 с	не более 6,5 с	не более 6,5 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	не менее 10 раз	Не менее 6 раз	не менее 13 раз	Не менее 8 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +3	Не менее +5	Не менее +3	Не менее +5
Челночный бег 3x8 м	не более 9,3 с	не более 9,5 с	не более 9,3 с	не более 9,5 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 120 см	не менее 115 см	не менее 130 см	не менее 120 см

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ГМР РТ

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестрчинского муниципального района РТ**

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

Утверждено:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестрчинского МР РТ

протокол № 4 от « 06 » 06, 2023 г.

Фирсова Ю.В.
Приказ № 188 от « 06 » 06, 2023 г.



Контрольно-переводные нормативы

На учебно - тренировочном этапе по программе спортивной подготовки отделения «Тхэквондо»

Контрольные упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30 м	не более 6,0 с	не более 6,2 с	не более 5,1 с	не более 5,3 с	не более 5,0 с	не более 5,2с	не более 4,9 с	не более 5,1 с
	Не более 5 мин 50 с	Не более 6 мин 20 с	Не более 5 мин 50 с	Не более 6 мин 20 с	Не более 5 мин 50 с	Не более 6 мин 20 с	Не более 5 мин 50 с	Не более 6 мин 20 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 13 раз	Не менее 7 раз	Не менее 19 раз	Не менее 9 раз	Не менее 25 раз	Не менее 11 раз	Не менее 31 раз	Не менее 13 раз
	Не менее +4	Не менее +5	Не менее +6	Не менее +8	Не менее +8	Не менее +11	Не менее +10	Не менее +14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не более 9,3с	не более 9,5 с	не более 8,9 с	не более 9,1 с	не более 8,5 с	не более 8,7 с	не более 8,1 с	не более 8,3 с
	Не менее 140 см	Не менее 130 см	Не менее 150 см	Не менее 139 см	Не менее 160 см	Не менее 148 см	Не менее 170 см	Не менее 157 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не более 1	Не более 1	Не более 1	Не более 1	Не более 1	Не более 1	Не более 1	Не более 1
	мин 25 с	мин 35 с	мин 22 с	мин 32 с	мин 20 с	мин 30 с	мин 17 с	мин 27 с
Челночный бег 30 х 8 м с высокого старта	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз
	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз
Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз
	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 16 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз	Не менее 19 раз	Не менее 15 раз

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки

Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,

Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

Приложение №1 к положению о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «КСШ» ПМР РТ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа»
Пестречинского муниципального района РТ

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета

протокол № 4 от « 06 » 06, 2023 г.

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО КСШ
Пестречинского МР РТ



Фирсова Ю.В.
Приказ № 111 от « 06 » 06, 2023 г.

Контрольно-переводные нормативы
на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки отделения «Дзюдо»

Контрольные упражнения	НП-2		НП-3		НП-4	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 -10 лет и старше						
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Не менее 3 раз	Не менее 2 раз	Не менее 5 раз	Не менее 4 раз	Не менее 2 раз	Не менее 1 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 6 раз	Не менее 5 раз	Не менее 8 раз	Не менее 7 раз	Не менее 4 раз	Не менее 3 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +2	Не менее +3	Не менее +3	Не менее +4	Не менее +1	Не менее +2
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Не менее 3 попаданий	Не менее 2 попаданий	-	-	-	-
Челночный бег 3 x 10 м	Не более 10,6 с	Не более 11,2 с	Не более 10,4 с	Не более 11,0 с	Не более 10,2 с	Не более 10,8 с
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Не менее 6 раз	Не менее 4 раз	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 70 см	Не менее 60 см	Не менее 80 см	Не менее 70 см	Не менее 95 см	Не менее 85 см

