

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШОР «Яр Чаллы»
протокол от 28.08.2024 г. № 01

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУДО «СШОР «Яр Чаллы»
от 28.08.2024г. №250



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1A39820070B16FAA40EF917F0E29CB1A
Владелец: Назипов Мухаметхамат Габдулфатович
Действителен с 14.05.2024 до 14.08.2025

ПОЛОЖЕНИЕ

**о формах, периодичности и порядке текущего контроля,
промежуточной аттестации обучающихся**
муниципального автономного учреждения дополнительного образования города
Набережные Челны «Спортивная школа олимпийского резерва «Яр Чаллы»

1. Общие положения

1.1. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа олимпийского резерва «Яр Чаллы» (далее Учреждение) является основной формой контроля учебно-тренировочной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся) и разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 28.04.2023 года),
- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями на 30 мая 2023 года №392);
- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями от 07.07.2022 года №575);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении и регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации в Учреждении.

1.2. Положение рассматривается педагогическим советом Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Целью является определение соответствия уровня и качества физической подготовленности (специальной и общей), включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

2. Текущий контроль

2.1. Текущий контроль - это систематическая проверка уровня подготовленности и достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем самостоятельно на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

2.2. Текущему контролю подлежат все обучающиеся Учреждения.

2.3. Основными формами текущего контроля являются прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тренировки, участие в соревнованиях, выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов.

2.4. Результаты выполнения контрольных нормативов оформляются протоколом, фиксируются в приложении «Мой спорт», могут отражаться в дневниках самоконтроля обучающегося. Спортивные разряды заносятся в зачетные квалификационные книжки.

2.5. 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.

3.1. 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.

3.2. К промежуточной аттестации допускаются все лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении.

3.3. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год, утверждается приказом директора Учреждения.

3.4. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении действует аттестационная комиссия. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: председатель – заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель по виду спорта.

3.5. Не позднее, чем за две недели до начала приема нормативов, составляется график проведения приемов контрольно-переводных нормативов, который утверждается директором Учреждения.

3.6. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.7. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные мероприятия, соревнования или иные спортивные мероприятия, могут сдать досрочно.

3.8. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392).

3.9. Основные формы промежуточной аттестации обучающихся является:

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);
- мониторинг участия / оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

3.10. Содержание контрольно-переводных нормативов и оценка показателей физической подготовки проводится на основании нормативов федерального стандарта по видам спорта, реализуемым в Учреждении и в соответствии с этапом подготовки

(приложение №1).

3.11. Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.12. 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 и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.13. Лица, не выполнившие один из видов программных требований, но успешно выполнившие нормативные показатели физической и специальной подготовки, могут быть по решению педагогического совета переведены на следующий год или этап подготовки.

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

3.15. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

4. Оформление документации промежуточной аттестации

4.1. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов подписываются тренером-преподавателем и обсуждаются на педагогическом совете.

4.2. В итоговых протоколах итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «сдано», «не сдано». Уровень спортивной квалификации – выполнение требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов. Соревновательная подготовка – количество участия в официальных спортивных соревнованиях.

4.3. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в электронную систему АИС «Мой Спорт» (приложение №2 к настоящему Положению).

4.4. Результаты контрольно-переводных нормативов анализируются и доводятся до тренеров-преподавателей, руководителя на педагогическом совете.

4.5. Данные протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговые протоколы работы за учебно-тренировочный год служат основанием для приказа о переводе обучающихся на соответствующий год/этап подготовки или его отчислением.

5. Заключительные положения

5.1. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме.

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

5.3. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им Положения.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

**Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода
на этапе начальной подготовки**

№ пп	упражнение	НП-1 в НП-2		НП-2 в НП-3	
		М	Ж	М	Ж
1	Челночный бег 3x10м	9,5	9,8	9,3	9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7	14	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	160	150
4	Прыжки через скакалку в течении 30 сек. (кол-во раз)	30	35	32	36
5	Метание мяча весом 150г (м)	22	15	24	16
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)(см)	+4	+5	+5	+6
7	Бег (кросс) на 2км (бег по пересеченной местности) мин, с	16,00	17,30	15,50	17,20

**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 «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3

1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины многоборье				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
3.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода лиц на учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Бег на короткие дистанции

упражнение	НП-3 в УТГ-1		УТГ-1 в УТГ-2		УТГ-2 в УТГ-3		УТГ-3 в УТГ-4		УТГ-4 в УТГ-5-	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
бег на 60 м с	9,3	10,3	8,9	9,9	8,5	9,5	8,1	9,1	7,7	8,7
прыжок в длину с места толчком 2мя ногами см	190	180	200	190	210	200	220	210	235	220
бег на 150 м с	25,5	27,8	25,0	27,3	24,5	26,8	24,0	26,3	23,5	25,8
Уровень спортивной квалификации	3ю-1ю				3-1р					

Бег на средние и длинные дистанции

упражнение	НП-3 в УТГ-1		УТГ-1 в УТГ-2		УТГ-2 в УТГ-3		УТГ-3 в УТГ-4		УТГ-4 в УТГ-5	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
бег 60 м с в/с	9,5	10,6	9,1	10,0	8,7	9,6	8,3	9,2	8,1	9,0
прыжок в длину с места	170	160	180	170	190	180	205	190	220	200
бег 500 м с в/с	1.44	2.01	1.40	1.57	1.36	1.53	1.32	1.49	1.25	1.45
Уровень спортивной квалификации	3ю-1ю				3-1р					

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины многоборье				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
3.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
3.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода на этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Бег на короткие дистанции

	Упражнения	из ТСС-5 в ССМ		ССМ в ВСМ	
		Муж	Жен	Муж	Жен
1	Бег на 60м сек	7,3	8,2	7,1	7,9

2	прыжок в длину с места (см)	260	230	280	250
3	10-ой прыжок (м)	25	23	27	25
4	бег 300 м (сек)	38,5	43,5	37,0	41,0
5	Уровень спортивной квалификации	КМС	КМС	МС	МС

Бег на средние и длинные дистанции

	Упражнения	из ТСС-5 в ССМ		ССМ в ВСМ	
		М	Ж	М	Ж
1	Бег на 60м сек	8,0	9,0	7,6	8,7
2	прыжок в длину с места (см)	240	200	250	240
3	бег 2000 м (мин)	6,00	7,10	5,45	6,40
	Уровень спортивной квалификации	КМС	КМС	МС	МС

Многоборье

	Упражнения	из ТСС-5 в ССМ		ССМ в ВСМ	
		М	Ж	М	Ж
1	Бег на 60м сек	7,7	8,8	7,5	8,4
2	прыжок в длину с места (см)	250	210	270	240
3	Тройной прыжок в длину с места (м,см)	7,60	7,00	7,75	7,30
4	Жим штанги весом не менее 70 кг ССМ 80кг ВСМ (кол-во раз)	1		1	
5	Жим штанги весом не менее 25 кг ССМ 30кг ВСМ (кол-во раз)		1		1
	Уровень спортивной квалификации	КМС	КМС	МС	МС

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5.45	6.40

2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины: многоборье				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
3.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
3.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики		мальчики	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3		10,0	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8		10	
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-		-	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1		+3	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110		120	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5		6	
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5		6	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

Упражнение	НП-2 в УТГ-1	УТГ-1 в УТГ-2	УТГ-2 в УТГ-3	УТГ-3 в УТГ-4	УТГ-4 в УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки					
Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,2	8,6	8,2	8,0
Бег 20м с высокого старта (сек)	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	14	16	20	22
Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (см)	+4	+5	+5	+7	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27	30	34	37	38
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	165	180	190
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Лазание по канату с помощью ног 4 м	Без учета времени с 4,1м до 5м				
Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	5	8	10	12	14
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	5	8	12	16	18
И.П. стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (раз)	5	6	7	8	10
Упор «углом» на гимнастических стоялках. и Фиксация положения (с)	10	13	16	18	20
Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	10	13	16	18	20
Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	40	45	50	55	60
Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

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

		Норматив
--	--	-----------------

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,8	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 40	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более 12,5	-
2.2	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее 5	-
2.3	Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее 20	
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15	-
2.5	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее 10	-
2.6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5	
2.7	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

Упражнение	УТГ-5 в ССМ	ССМ-1 в ССМ-2	ССМ в ВСМ
Челночный бег 3х10 м (с)	7,8	7,7	7,6
Бег 20м с высокого старта (сек)	3,8	3,7	3,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	24	25	27
Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (см)	+8	+9	+10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	40	42	45
Лазание по канату без помощи ног 4 м (сек)	12,5	12,5	
И.П. - упор в положении «угол», ноги вместе на	5	6	

параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («списаг»)			
Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (сек)	20	21	
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	15	15	15
И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (сек)	10	11	
Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз)	5	6	6
Стойка на руках на полу. Фиксация положения (сек)	30	35	60
Лазание по канату с помощью ног 5 м (сек)			7,8
Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения (сек)			10
Уровень спортивной квалификации	КМС	КМС	МС

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 6	
	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 60	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание "мастер спорта России"				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной

**квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по виду спорта
«велосипедный спорт»**

Этап подготовки	Общая физическая подготовка не менее баллов (м/ж)	Специальная физическая подготовка не менее баллов	Общее количество не менее баллов (м/ж)
этап начальной подготовки	20/20	-	20/20
Учебно-тренировочный этап (м/ж)	300/255	300	600/555
Этап совершенствования спортивного мастерства(м/ж)	700/595	700	1400/1295
Этап высшего спортивного мастерства (м/ж)	800/680	800	1600/1480

**Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода
на этапе начальной подготовки**

Упражнения	НП-1 в НП-2		НП-2 в НП-3		НП-3 в НП-4	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Бег на 60м с	25	25	30	30	40	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

упражнение		НП-4 в УТГ-1		УТГ-1 в УТГ-2		УТГ-2 в УТГ-3		УТГ-3 в УТГ-4		УТГ-4 в ССМ-1	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
ОФП	Бег на 3000м мин, с										
	Бег на 400м мин,с										
	Бег на 60м с										
	Подтягивание на перекладине кол-во раз										
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз										
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см	300	255	350	300	450	350	500	400	700	595
	Десятерной прыжок с места, м										
	Запрыгивание в упор присев на препятствие, см										
	Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) кол-во										

	раз									
	Приседание на одной ноге, кол-во раз									
СФП	1км/2км (ч,мин,с)									
	3км (ч,мин,с)		300							
	5км (ч,мин,с)	300			350					
	10км (ч,мин,с)			350			450			
	15км (ч,мин,с)					450		500		600
	20км (ч,мин,с)						500		600	
	25/30км /40км/50км(ч,мин,с)									
Уровень спортивной квалификации		3ю		2ю		1ю		3-2		1 КМС

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
5. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
6. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
7. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)		спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)		спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше	
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)		спортивный разряд – «третий спортивный разряд»	

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

	Упражнения	НП-3 в УТГ-1		УТГ-1 в УТГ-2		УТГ-2 в УТГ-3		УТГ-3 в УТГ-4		УТГ-4 в УТГ-5	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки											
О Ф П	Наклон вперед из положения стоя на гимн скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+2	2	2	3	3	4	4	5	5
	Прыжок в длину с	150	140	155	145	165	155	175	165	185	175

	места толчком 2-мя ногами (см)										
2. Нормативы специальной физической подготовки											
С Ф П	Прыжок вверх с места толчком 2мя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (см)	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26
	Бег 10м с высокого старта (0с)	2,2	2,3	2,2	2,3	2,2	2,3	2,1	2,2	2,1	2,2
	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи (м)	5,8	5,8	7	7	9	9	11	11	13	13
	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8м (с)	15,6	15,6	15,4	15,4	15,0	15,0	14,6	14,6	14,2	14,2
	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз держат палку, за 15 сек (раз)	13	13	14	14	16	16	18	18	22	22
	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (раз)	5	5	6	6	9	9	12	12	15	15
	Уровень спортивной квалификации	Не устанавлив ается		3 юн разряд и выше		2 юн разряд и выше		1 юн разряд и выше		3 спорт разряд	

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

Контрольные упражнения		ССМ	
		Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		+6	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (см)		28	28
Бег на 10 м с высокого старта (с)		2,0	2,1
Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи (м)		17,5	17,5
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м (с)		13,2	13,2

Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с (количество раз)		28	28
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (количество раз)		21	
3. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м.	с.	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с.	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	градус	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с.	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5

**Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода
на этапе начальной подготовки**

Упражнение	группа			
	НП-1 в НП-2		НП-2 в НП-3	
	М	Ж	М	Ж
Бег на 30м (с)	6,7	6,8	6,5	6,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	6	11	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+3	+5	+3	+5
Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	6,40	7,05	6,20	6,45
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	130	120
И.П. – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (градусов)	15	30	20	34
Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения. (с)	4	5	5	6
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (кол-во раз)	7	5	11	9
Уровень спортивной квалификации				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с.	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м.	с.	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин.	количество раз	не менее	
			70	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин.	количество раз	не менее	
			35	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Контрольные нормативы для оценки уровня подготовленности и перевода
на учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

упражнение	НП-3 в УТГ-1		УТГ-1 в УТГ-2		УТГ-2 в УТГ-3		УТГ-3 в УТГ-4		УТГ-4 в УТГ-5	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
бег на 30м (с)	6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9	5,6	5,8
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	7	17	8	21	9	25	11	29	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	+4	+5	+5	+7	+7	+9	+9	+11	+10	+13
челночный бег 3х10м (с)	9,3	9,5	9,0	9,2	8,7	8,9	8,3	8,6	7,7	8,4
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	160	140	170	150	180	160	200	170
Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин (кол-во раз)	70	60	85	75	100	90	115	105	130	120
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. за 1 мин (кол-во раз)	35	35	37	37	39	39	41	41	44	44
Уровень спортивной квалификации	3ю		3ю-2ю		2ю-1ю					

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ юниорки/ женщ
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м.	с.	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			160	150
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин.	кол-во раз	не менее	
			47	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м.	с.	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+13	+16
1.4.	Челночный бег 3x10 м.	с.	не менее	
			6,9	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			230	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки с вращением скакалки вперед в	количество	не менее	

	течение 1 мин.	раз	180	170
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение №2

ПРОТОКОЛ

Сдачи контрольно-переводных нормативов _____ по виду спорта
Этап _____ тренер-преподаватель _____

№п/п	ФИО обучающегося	год рождения	Нормативы по ОФП и СФП											Результат (сдано/не сдано)
1														
2														
3														
4														
5														

Лист согласования к документу № 18 от 18.10.2024
Инициатор согласования: Назипов М.Г. Директор
Согласование инициировано: 18.10.2024 14:10

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Назипов М.Г.		 Подписано 18.10.2024 - 14:10	-