

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 1»

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол №2  
от 12.04.2024г.

Согласовано:  
Советом обучающихся  
Протокол №2  
от 12.04.2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «СШ № 1»

В.Д. Трубицын  
Приказ № 40 от 12.04.2024г

Согласовано:  
Советом родителей  
Протокол №2  
от 12.04.2024г.

**Формы, периодичность и порядок  
текущего контроля успеваемости и промежуточной  
аттестации обучающихся по дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки  
в МБУДО «СШ № 1»**

## 1. Общие положения

1.1. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУДО «СШ № 1» (далее соответственно – Учреждение, Положение) разработаны в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;

- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по реализуемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;

- Приказом Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. N 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;

- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемыми в Учреждении;

- Уставом Учреждения.

1.2. Положение является локальным нормативным актом Учреждения, регламентирующим формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении.

1.3. Настоящее Положение принято с учетом мнения Совета обучающихся (протокол от 12 апреля 2024г. г. № 2), Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Учреждения (протокол от 12 апреля 2024г. г. № 2).

1.4. В рамках настоящего Положения используются следующие понятия:

*Текущий контроль успеваемости* - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

*Промежуточная аттестация* – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации.

## **2. Цель и задачи текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

2.1. Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (далее – Программа).

2.2. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение:

- уровня общей физической подготовленности обучающихся;
- уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- показателей тренировочной и соревновательной деятельности;

- эффективности методов подготовки обучающихся.

2.3. Цель промежуточной аттестации обучающихся – оценка результатов освоения обучающимися Программы на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также выполнение требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования).

2.4. Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения Программы для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки.

## **3. Формы, порядок и периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся**

3.1. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) обучающихся;

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;

- тестирование по теории и методике физической культуры и спорта.

3.2. При текущем контроле успеваемости обучающихся по Программе применяется безотметочная система оценивания.

3.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта.

3.4. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

3.5. 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 Программы, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

#### 4. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.

4.1. В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка);
- выполнение требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) по каждому году обучения;
- тестирование по теоретической подготовке в конце каждого этапа обучения (этапа начальной подготовки; учебно-тренировочного этапа).

4.2. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) (*Приложение № 1*).

4.3. При заполнении протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки оцениваются следующим образом:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП («зачет», «не зачет»);
- сдача тестирования по теоретической подготовке («зачет», «не зачет»).

4.4. Содержание (контрольно-переводных нормативов (испытаний) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа и периода спортивной подготовки, вида спорта (дисциплины), пола обучающегося и других параметров на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения (*Приложение № 2*).

4.5. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: ответственное лицо за образовательную деятельность (заместитель директора), тренер-преподаватель по виду спорта (дисциплине), инструктор-методист.

4.6. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер – преподаватель.

4.7. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года (май - июнь месяцы) в соответствии с графиком, утверждённым приказом директора Учреждения.

4.8. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, допускается перенос сроков ее проведения на следующий спортивный сезон по решению Учреждения. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Учреждения с учетом годового учебно-тренировочного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

4.9. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

4.10. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность, пройдя промежуточную аттестацию еще раз в сроки, определяемые Учреждением.

4.11. Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, с письменного согласия родителей (законных представителей) могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест);  
- перевестись в спортивно-оздоровительную группу (при наличии).

## **5. Заключительные положения**

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Совета обучающихся, Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, представительных органов обучающихся (при наличии) в порядке, предусмотренном уставом Учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

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

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регулирующего установленные им положения.

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





## ПРОТОКОЛ

сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе учебно-тренировочном на отделении \_\_\_\_\_ для перевода (зачисления)

из группы \_\_\_\_\_ в группу \_\_\_\_\_

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

### Общая физическая подготовка

№ п/п	Фамилия, имя	Контрольные нормативы (испытания)						Заключение
		Наименование норматива	Выполнение	Наименование норматива	Выполнение	Наименование норматива	Выполнение	
1								Выполнение
2								
3								
4								
5								
6								
.....								

Сдало: \_\_\_\_\_ человек

Не сдало \_\_\_\_\_ человек



## Специальная физическая подготовка

### Контрольные нормативы (испытания)

№ п/п	Фамилия, имя	Контрольные нормативы (испытания)						Заключение
		Наименование норматива	Отметка о выполнении	Наименование норматива	Отметка о выполнении	Наименование норматива	Отметка о выполнении	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
.....								

Сдало: \_\_\_\_\_ человек

Не сдало \_\_\_\_\_ человек

## ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ СДАЧИ контрольно-переводных нормативов (испытаний)

№ п/п	Фамилия, имя	Отметка о сдаче		Спортивный разряд	Итоговое заключение
		ОФП	СФП		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
.....					

Переведено/зачислено: \_\_\_\_\_ человек      Не переведено/не зачислено: \_\_\_\_\_ человек

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_  
(подпись)      (ФИО)

Комиссия в составе: \_\_\_\_\_  
(ФИО)      (Подпись)

\_\_\_\_\_      (Подпись)

\_\_\_\_\_      (Подпись)

от \_\_\_\_\_ 202\_ года

## ПРОТОКОЛ

сдачи тестирования по теоретической подготовке по окончании этапа \_\_\_\_\_  
по виду спорта \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

### Ответы

№ вопроса	Вариант ответа	Отметка о выполнении («+», «-»)	№ вопроса	Вариант ответа	Отметка о выполнении («+», «-»)	№ вопроса	Вариант ответа	Отметка о выполнении («+», «-»)
№1			№9			№17		
№2			№10			№18		
№3			№11			№19		
№4			№12			№20		
№5			№13			№21		
№6			№14			№22		
№7			№15			№23		
№8			№16			№24.....		

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_

Отметка о выполнении \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ (ФИО)  
(подпись)

Приложение №2

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этап подготовки	Контрольные нормативы (испытания)																		Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
	Общая физическая подготовка									Специальная физическая подготовка									
	Челночный бег 3x10 м		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Бег на 14 м		Скоростное ведение мяча 20 м (с)		Прыжок вверх с места руками (см)		Челночный бег 10x28 м (сек)				
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.			
ЭНП св.года	1-й	10,3	10,6	110	105	-	-	-	-	3,5	4,0	-	-	20	16	-	-		
	2-й	9,6	9,9	130	120	-	-	-	-	3,4	3,9	-	-	22	18	-	-		
	3-й	9,0	9,4	150	135	13	7	32	28	3,0	3,4	10,0	10,7	35	30	65	70		
	4-й	8,8	9,2	160	145	16	8	32	28	3,0	3,4	9,7	10,5	35	30	65	70		
	5-й	8,5	9,0	170	155	20	10	33	29	2,9	3,3	9,5	10,2	36	31	64	69		
УТЭ	1-й	8,2	8,7	180	160	25	12	33	29	2,9	3,3	9,2	10,0	36	31	64	69		
	2-й	8,0	8,5	195	170	30	13	33	29	2,8	3,2	9,0	9,7	37	32	63	68		
	3-й	7,2	8,0	215	180	36	15	35	31	2,6	2,9	8,6	9,4	39	34	60	65		
	4-й	7,2	8,0	215	180	36	15	36	32	2,5	2,8	8,4	9,2	43	38	58	63		
	5-й	7,2	8,0	215	180	36	15	36	32	2,5	2,8	8,4	9,2	43	38	58	63		
ЭССМ	1 год	7,2	8,0	215	180	36	15	36	32	2,5	2,8	8,4	9,2	43	38	58	63	3 юн.-1 юн.р. III-IV р. I р.	
ЭССМ	свыше года	7,2	8,0	215	180	36	15	36	32	2,5	2,8	8,4	9,2	43	38	58	63	I р.-КМС	

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «волейбол»**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)												Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)					
	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка											
	Бег: НП-30 м ТЭ-60 м ЭССМ-60 м (сек)	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см)	Подтяги в вание на высокой перекладине (раз)	Подъем туловища из полож. лежа на спине (за 1 мин)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	Челночный бег 5х6 м (сек)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)									
ЭНП	1-й	6,9	7,1	110	105	7	4	мал. +1	дев. +3	-	-	мал. 12,0	дев. 6,0	мал. 8,0	дев. 12,5	мал. 36	дев. 30	-
	св.года	6,2	6,4	130	120	10	5	мал. +2	дев. +3	-	-	мал. 10,0	дев. 8,0	мал. 10,0	дев. 11,5	мал. 40	дев. 35	-
УТЭ	1-й	10,4	10,9	160	145	18	9	мал. +5	дев. +6	-	-	мал. 10,0	дев. 8,0	мал. 10,0	дев. 11,5	мал. 40	дев. 35	-
	2-й	10,0	10,7	170	150	20	10	мал. +6	дев. +8	-	-	мал. 11,0	дев. 9,0	мал. 11,4	дев. 12,0	мал. 41	дев. 35	-
	3-й	9,5	10,5	180	160	24	11	мал. +7	дев. +10	-	-	мал. 12,0	дев. 9,5	мал. 11,4	дев. 11,9	мал. 42	дев. 36	-
	4-й	9,1	10,3	190	170	26	12	мал. +8	дев. +12	-	-	мал. 13,5	дев. 10,0	мал. 11,3	дев. 11,8	мал. 43	дев. 36	3 юн.-1 юн.р.
	5-й	8,7	10,0	195	175	28	13	мал. +9	дев. +13	-	-	мал. 15,0	дев. 11,0	мал. 11,2	дев. 11,7	мал. 44	дев. 37	III-III р.
ЭССМ	1 год	8,2	9,6	200	180	30	15	мал. +11	дев. +15	12	45	38	12,0	11,0	11,5	45	38	1 р.
	св. года	8,2	9,6	210	190	32	15	мал. +11	дев. +15	12	46	39	13,0	10,9	11,3	47	39	1 р.-КМС

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта киокусинкай (спортивная дисциплина «ката»)**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)														Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)					
	Общая физическая подготовка							Специальная физическая подготовка												
	Бег на 30 м	Челночный бег 3x10 м	Бег на 1000 м НП-1 - смеш. передвижение НП св года, УТЭ-бег (мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.		дев.				
ЭНП	1-й	6,9	7,1	-	-	7,10	7,35	7	4	+1	+3	110	105	2	-	-	4	10	9	-
	св.года	6,2	6,4	-	-	6,10	6,30	10	5	+2	+3	130	120	3	-	-	9	16	14	-
УТЭ	1-й	6,2	6,4	9,6	9,9	6,10	6,30	10	5	+2	+3	130	120	5	-	-	7	-	-	3-1 юн.р.
	2-й	6,0	6,3	9,5	9,8	6,00	6,20	12	6	+2	+3	145	130	6	-	-	8	-	-	3-1 юн.р.
	3-й	5,9	6,2	9,3	9,7	5,45	6,10	13	7	+2	+3	155	140	7	-	-	9	-	-	2-1 юн.р.
	4-й	5,8	6,1	9,2	9,6	5,30	6,00	14	8	+3	+4	170	145	8	-	-	9	-	-	III-II р.
	5-й	5,7	6,0	9,0	9,4	5,20	5,45	15	10	+3	+4	180	150	8	-	-	9	-	-	II-I р.

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки (спортивная дисциплина «весовая категория»)**

Группы		Контрольные нормативы (испытания)										Специальная физическая подготовка						Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка					Подтягивание		Подтягивание		Поднимание туловища из положения лежа на спине НП- за 30 с ЭССМ – за 1 мин		
		Бег на 30 м	Челночный бег 3x10 м	Бег	Стибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	Прыжок в длину с места	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.			
ЭНП	1-й св.года	6,2	9,6	9,9	6,10	6,30	10	5	+2	+3	130	120	2	-	4	10	9	-
	1-й юн.р.	5,7	9,0	9,4	8,20	8,55	13	7	+3	+4	150	135	3	-	9	16	14	-
УТЭ	2-й св.года	5,7	9,0	9,4	8,20	8,55	13	7	+3	+4	150	135	5	-	7	-	-	3-1 юн.р.
	2-й юн.р.	5,6	8,7	9,3	8,00	8,40	16	8	+3	+4	160	140	6	-	8	-	-	3-1 юн.р.
ЭССМ	3-й св.года	5,4	8,5	9,2	7,40	8,20	20	8	+3	+5	170	145	7	-	8	33	26	2-1 юн.р.
	3-й юн.р.	5,3	8,2	9,0	7,20	8,00	22	9	+4	+6	180	150	8	-	9	35	30	III-II р.
ЭССМ	4-й св.года	5,2	8,0	8,9	7,10	7,50	23	9	+5	+7	185	155	9	-	9	-	-	II-I р.
	4-й юн.р.	5,1	7,8	8,8	9,40	11,40	24	10	+6	+8	190	160	10	-	10	39	34	KMC
ЭССМ	5-й св.года	4,9	7,7	8,7	9,20	11,30	28	10	+7	+8	200	165	11	-	11	39	35	KMC-MC
	5-й юн.р.	4,9	7,7	8,7	9,20	11,30	28	10	+7	+8	200	165	11	-	11	39	35	KMC-MC

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовки для перевода (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)												Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	
	Челночный бег 3x10 м (сек)	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжки через скакалку в течении 30 с (кол-во раз)		Метание мяча весом 150 г (м)		Наклон вперед из положения стоя (кол-во раз)		Бег 2 км (без учета времени)		
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.		дев.
ЭНП 1-й	9,6	10	5	130	120	25	30	22	13	+2	+3			
ЭНП св. года	9,3	13	7	140	130	30	35	24	15	+4	+5	16.00	17.30	

**на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «легкая атлетика»**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)						Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	
	60 м с в/с		150 м с в/с		Прыжок длину с места (см)			
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.		
<b>Бег на короткие дистанции</b>								
УТЭ	1-й	9,3	10,3	25,5	27,8	190	180	3-1 юн.р.
	2-й	9,0	10,0	25,0	27,4	200	190	3-1 юн.р.
	3-й	8,4	9,6	24,5	27,0	215	200	2-1 юн.р.
	4-й	8,0	9,0	24,0	26,5	230	210	III-II р.
	5-й	7,6	8,6	23,0	26,0	240	215	II-I р.



на этапе спортивного совершенствования мастера по виду спорта «Легкая атлетика»

Группы	Контрольные нормативы (испытания)								Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
	60 м с (с)		300 м (с)		Пр. длину с места (см)		10-тирной (м)		
	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	
<b>Бег на короткие дистанции</b>									
ЭССМ до года	7,3	8,2	38,5	43,5	260	230	25,0	23,0	КМС
ЭССМ свыше года	7,2	8,0	38,0	42,5	270	240	26,0	24,0	КМС - МС

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)																		Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	
	Общая физическая подготовка																			
	Челночный бег 3x10 м (сек)		Бег на 30 м (сек)		Бег на 60 м (сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (см)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание с висом: Мал. - на высоте перекладины Дев. - на низкой (раз)		Прыжки через скакалку: ЭНП-за 30 сек УТЭ, ЭССМ-за 45 сек		Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 6 м, 5 попыток			
ЭНП	1-й св.года	мал. 10,3	дев. 10,6	мал. -	дев. -	мал. -	дев. -	мал. 7	дев. 4	мал. +1	дев. +3	мал. 110	дев. 105	мал. -	дев. -	мал. 35	дев. 30	мал. 2	дев. 1	-
	1-й	9,7	9,9	6,7	6,8	-	-	10	6	+3	+5	120	115	-	-	45	40	3	2	-
	2-й	9,6	9,8	6,4	6,5	-	-	17	10	+6	+8	140	130	4	10	80	70	-	-	3-1 юн.р.
УТЭ	3-й	9,4	9,6	6,0	6,3	-	-	20	11	+6	+9	150	140	5	12	90	80	-	-	3-1 юн.р.
	4-й	9,2	9,4	5,6	6,0	-	-	22	12	+7	+10	160	150	6	13	100	90	-	-	2-1 юн.р.
	5-й	8,8	9,0	5,2	5,7	-	-	25	13	+8	+11	170	160	8	14	110	95	-	-	III-II р.
ЭССМ	1-й год	-	-	-	-	8,1	9,8	29	14	+9	+12	180	165	10	15	115	105	-	-	II-I р.
	св.года	-	-	8,1	9,7	15	15	32	15	+10	+13	190	170	11	16	120	110	-	-	КМС-МС

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Плавание»**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)															
	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка									
	Бег на 30 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Прыжок в длину с места (см)		Плавание (вольный стиль) 50 м		Бег челночный 3x10 м		Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)		Выкрут прямых рук вперед-назад Ширина хвата – 60 см (раз)	
ЭНП	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
	6.9	7.1	7	4	+1	+3	110	105	+	10.1	10.6	3.5	3.0			1
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
	6.5	6.8	10	5	+4	+5	120	110	110 с	9.8	10.3	4.0	3.5			3

**на учебно-тренировочном этапе по виду спорта плавание**

**Контрольные упражнения (тесты)**

Группы	Специальная физическая подготовка												Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)					
	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка											
	Бег на 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Бег челночный 3x10 м		Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)			Выкрут прямых рук вперед-назад Ширина хвата – 50 см (раз)		Длина скольжения в воде (м)		
УТЭ	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
	5.50	6.20	13	7	+4	+5	9.3	9.5	140	130	4.0	3.5	3	7	8			3-1 юн.р.
	5.30	6.10	14	8	+4	+5	9.1	9.4	150	140	4.2	3.6	3	7	8			3-1 юн.р.
	5.10	5.50	16	9	+4	+6	8.9	9.4	160	150	4.5	3.7	3	8	9			2-1 юн.р.
	4.50	5.30	18	10	+5	+7	8.7	9.3	170	155	4.6	3.8	4	8	9			III-II р.
4.40	5.10	20	12	+5	+8	8.5	9.3	180	160	4.8	4.0	4	9	10				II-I р.

на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта плавание

Контрольные нормативы (испытания)

Группы	Общая физическая подготовка										Специальная физическая подготовка						Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)					
	Общая физическая подготовка										Специальная физическая подготовка											
	Бег на 2000 м	Челночный бег 3x10 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подтягивание из виса на выс. перекладине (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (см)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	Выкрут прямых рук вперед-назад Шпр. хвата – 50см (раз)	Длина скольжения в воде на дистанции 11 м (с)	Прыжок в высоту с места (см)												
ЭССМ	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	КМС
	9.20	8.0	-	8	9	13	165	5.3	4.5	5	5	6.7	7.0	45	35	48	38	48	38	48	38	КМС-МС
Св. года	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	КМС-МС
	10.20	7.8	-	10	10	14	170	6.0	5.0	5	5	6.5	6.8	48	38	48	38	48	38	48	38	КМС-МС

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) в группы по виду спорта «спортивная гимнастика»**

**Этап начальной подготовки**

Группы	Общая физическая подготовка										Специальная физическая подготовка		
	Контрольные нормативы (испытания)										Специальная физическая подготовка		
ЭНП	Челночный бег 3x10 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Подтягивание из виса на перекладине (раз): дев.-низкой мал.-высокой		Наклон вперед. Фиксация-3 с (см)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем ног в висе на гимн. стенке до положения "угол" (раз)	Фиксация положения "угол" на гимн. стенке (с)	"Мост" из положения лежа на спине. Фиксация (с)
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.			
1-й	10.3	10.6	8	5	2	5	+1	+3	110	105	5	5	5
2-й	10.0	10.4	10	6	3	6	+3	+5	120	115	6	6	6

**Учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная гимнастика»**

**Общая физическая подготовка**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)												
	Бег на 20 м		Челночный бег 3x10 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед. Фиксация-3 с (см)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)		
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	
УТЭ	1-й	4,5	4,8	9,6	10,4	10	7	+4	+5	140	120	27	21
	2-й	4,4	4,7	9,2	10,0	13	8	+5	+6	150	130	30	23
	3-й	4,2	4,6	8,8	9,6	16	9	+5	+7	165	140	32	25
	4-й	4,1	4,6	8,5	9,1	18	10	+6	+8	180	150	35	27
	5-й	4,0	4,5	8,2	8,6	20	11	+7	+9	190	160	38	28

**Специальная физическая подготовка**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)										Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)								
	Лазание по канату с помощью ног		Подъем переворотом в упор		Сгибание в разгибание рук в упоре на параллельных брусьях		Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения "высокий угол" (раз)		Из упора стой согнувшись сидой в подъем в стойку на руках			Упор «углом» на гимнастич. стоялках Фиксация (с)		Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами (с)		Стойка на руках с опорой ногами о стену. Фиксация (с)		Стойка на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали. Фиксация (с)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
УТЭ	1-й	+	5	3	5	10	5	10	5	10	10	10	40	5	3-1 юн.р.				
	2-й	+	6	4	8	11	6	12	6	12	12	12	45	6	3-1 юн.р.				
	3-й	12,5	10,0	8	6	10	12	8	15	8	15	15	48	8	2-1 юн.р.				
	4-й	12,0	9,5	9	8	12	13	9	17	9	18	18	52	10	III-III р.				
	5-й	11,7	9,2	11	9	14	14	11	18	11	20	20	55	12	II-I р.				

**Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

**Общая физическая подготовка**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)						Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	
	Бег на 20 м	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон вперед. Фиксация-3 с (см)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	Мал.	Дев.
ЭССМ	1-й	Мал. 3,8 Дев. 4,4	Мал. 7,8 Дев. 8,2	Мал. 24 Дев. 12	Мал. +8 Дев. +10	Мал. 200 Дев. 170	Мал. 40	Дев. 30
	Св. года	3,7	7,7	25	+9	210	42	32

**Специальная физическая подготовка для юношей**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)					Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)			
	Лазание по канату без помощи ног 4м	И.п. – упор в положении «угол» на параллельных брусьях в стойку на руках «спигач»	Упор «уголом» на гимнастических стоялках Фиксация (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз)	Вис прогнувшись на гимна. кольцах. Онустьаться в горизонтальный вис сзади. Фиксация (сек)		Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (раз)	Стойка на руках на полу Фиксация (с)	
ЭССМ	1-й	12,5	5	20	15	10	5	30	КМС
	Св. года	12,0	6	25	18	13	6	45	КМС-МС

**Специальная физическая подготовка для девушек**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)						Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)			
	Лазание по канату без помощи ног 3м	И.п. – упор в положении «угол» на гимнастич. бревне в стойку на руках «спигач»	Упор «уголом» на гимнастич. стоялках Фиксация (с)	И.п. – вис на гимна. стенке хватом сверху. Подъем ног до касания гимна.стенки в положение «высокий угол» (раз)	Стойка на лопатках. Опора рук о гимна.стенку. Опустить прямое тело до 45°. Фиксация (с)	И.п. – стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с отмахом в стойку на руках (раз)		Стойка на руках на полу Фиксация (с)	Стойка на руках на гимна.бревне. Фиксация (с)	
ЭССМ	1-й	10,0	5	20	15	15	5	30	30	КМС
	Св. года	9,5	6	23	16	17	6	30	40	КМС-МС

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода  
(зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «шахматы»**

Группы	Контрольные нормативы (испытания)														Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	
	Общая физическая подготовка															
	Бег		Челночный бег 3 x 10 м		Наклон вперед из положения стоя (см)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (раз)		Приседание без остановки (раз)			Наклон вперед из положения стоя (раз)
ЭНП	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	-	
	6,9	7,1	-	-	+1	+3	110	105	7	4	-	-	-	-	-	
	6,7	6,8	-	-	+3	+5	120	115	10	6	-	-	-	-	-	
	6,0	6,2	9,2	9,5	+7	+9	-	-	17	11	-	-	10	8	2	
УТЭ	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	-	
	5,9	6,1	9,0	9,3	+7	+9	-	-	18	11	-	-	12	9	4	
	5,8	6,0	8,8	9,0	+8	+10	-	-	20	12	-	-	14	10	5	
	5,7	5,9	8,5	8,8	+8	+11	-	-	22	13	-	-	16	11	6	
ЭССМ	1 год	9,5	10,1	7,9	8,2	+9	+13	180	165	28	14	46	40	18	12	8
	свыше года	9,0	9,8	7,7	8,1	+9	+13	190	170	30	14	47	42	20	14	10



**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы по этапам подготовки по виду спорта «бокс»**  
**этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6.2	6.4	-	-
1.2.	Бег 1000 м	мин. с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9.6	9.9	9.0	10.4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
2.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			10.9	11.3	10.4	10.9
2.2.	Бег 1500 м	мин. с	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9.0	10.4	8.7	9.1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги		не менее		не менее	

на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	-	-	7	6
---	---	---	---	---	---

### учебно-тренировочный этап по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег 1500 м	мин. с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег 2000 м	мин. с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34

2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	И.п. - стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	И.п. - стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

5.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряд - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	--	--

**этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13.1	16.4
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3.10.	Кросс на 3 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	15,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7

4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение. - стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5.Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			