

ПОЛОЖЕНИЕ

о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся
в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Факел»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «СШОР» (далее – Учреждение).

1.2. При реализации дополнительных образовательных программ Учреждение обеспечивает проведение:

текущего контроля успеваемости;
промежуточной аттестации.

1.3. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится по всем реализуемым дополнительным образовательным программам.

1.4. Участие в текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации является обязательным для обучающихся.

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

2.1. Текущий контроль успеваемости проводится в течение этапа (периода) реализации дополнительно образовательной программы.

2.2. Текущий контроль успеваемости проводится тренерами-преподавателями в пределах учебного времени, отведенного на изучение соответствующей части дополнительной образовательной программы.

2.3. Формами текущего контроля успеваемости могут быть: выполнение упражнений, тестирование, опрос, собеседование, наблюдение, иные формы, предусмотренные дополнительной образовательной программой.

2.4. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно.

2.5. Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов освоения соответствующей части дополнительной образовательной программы.

2.6. Осуществление текущего контроля успеваемости отражается в журнале занятий / рабочих документах тренера-преподавателя.

3. Формы, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся

3.1. Промежуточная аттестация проводится по завершении этапа (периода) реализации дополнительной образовательной программы, в том числе этапа спортивной подготовки.

3.2. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся.

3.3. Промежуточная аттестация по дополнительной образовательной программе проводится учреждением один раз в год, как правило – по окончании спортивного сезона.

3.4. Промежуточная аттестация по дополнительной образовательной программе может проводиться два и более раза в год, если это предусмотрено образовательной программой.

3.5. 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.

3.6. Промежуточная аттестация по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится в форме оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Комплекс контрольных упражнений и нормативов, перечень тестов для прохождения промежуточной аттестации по видам спорта представлены в Приложении № 1 настоящего Положения.

3.7. Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта проводится в следующих формах:

выполнение комплекса контрольных упражнений; тестирование; опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы; иные формы, предусмотренные дополнительной общеразвивающей программой.

3.8. Расписание проведения промежуточной аттестации определяется ежегодно приказом Учреждения.

3.9. Промежуточная аттестация проводится тренером-преподавателем или аттестационной комиссией, создаваемой приказом учреждения.

3.10. Результаты промежуточной аттестации по дополнительной образовательной программе оцениваются по системе «аттестован – не аттестован», если иное не установлено дополнительной образовательной программой.

3.11. По итогам промежуточной аттестации составляется протокол или ведомость, которая сдается в учебную часть инструктору-методисту. Результаты промежуточной аттестации могут фиксироваться в журнале занятий.

к Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Факел»

**Комплекс контрольных упражнений и нормативов, перечень тестов
для прохождения промежуточной аттестации по видам спорта**

«Конькобежный спорт»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
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	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.		см	не менее		не менее	

	Тройной прыжок в длину с места		480	470	500	490
2.2.	Прыжок в длину с места с о взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	
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»

«Легкая атлетика»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины – бег на короткие дистанции				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	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 на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 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 - прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины - метание				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяч 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины - многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяч 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины – бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивных дисциплин – бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины - прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины - метание				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины - многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-

5.5.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины - прыжки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
1.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
1.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

«Лыжные гонки»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения (при зачислении)		Нормативы свыше года обучения (для перевода)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			170	155
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не менее	
			4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

«Плавание»

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1	3		

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

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 3x10 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.	Исходное положение стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
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»		

«Пулевая стрельба»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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 1000 м	мин, с	не более		не более	

			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.		количество раз	не менее	

	Прыжки со скакалкой без остановки	25
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позе изготовки, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

«Стрельба из лука»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			без учета времени		-	-
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в цель.	количество раз	не менее			
			3			
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее			
			50		40	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.		количество раз	не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		18	9
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в цель	количество раз	не менее	
			4	
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
2.1.	Прыжки через скакалку	количество раз	не менее	
			115	105
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка за 60 с.	количество раз	не менее	
			18	17
2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ», «ЗД»				
2.1.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	мин	не менее	
			4	3
2.2.	Растягивание лука до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			20	

2.3.	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

«Тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
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»	

«Фигурное катание на коньках»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы по общей физической подготовке						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и	количество	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
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 по специальной физической подготовке						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.1.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с широкого хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			71	
2.1.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с широкого хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

			29	26
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», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

«Футбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						

3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,690	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.		м	не менее	

	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)		8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

«Хоккей»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0

2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		