

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ

Протокол № 1

от «28» апреля 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ

А.Я. Миннегалиев

Приказ № 91/1

от «28» апреля 2023 г.

2023 г.

Положение о промежуточной аттестации МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение о промежуточной аттестации муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Юбилейный» Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан, в дальнейшем - «Положение», разработано на основе Устава Учреждения, программ спортивной подготовки по видам спорта для спортивных школ и регламентирует содержание и порядок сдачи промежуточной аттестации и перевод спортсменов по годам обучения, и по видам программ.

1.2. Промежуточная аттестация является обязательным для всех спортсменов спортивной школы, кроме занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

1.3. Оценка знаний, умений и навыков спортсменов может проводиться в форме тестирования, зачетов, экзаменов в соответствии с планом-графиком, утвержденным директором.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Целью сдачи промежуточной аттестации является измерение и оценка различных показателей по общей и специальной физической подготовки, технической подготовки спортсменов и перевода на следующий год и этап обучения.

2.2. Оценка эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса.

2.3. Выявление сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов.

2.4. Оценка эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением промежуточной аттестации осуществляет администрация МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ.

3.2. Непосредственное проведение промежуточной аттестации осуществляет тренер-преподаватель, работающий с группой.

3.3. Сроки, график и место проведения тестирования, ответственные лица из числа администрации спортивной школы утверждаются приказом директора спортивной школы.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. К сдаче промежуточной аттестации допускаются все занимающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

4.2. Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года (сентябрь – октябрь), в январе и в конце учебного года (май), результаты заносятся в протокол (АИС «Мой Спорт»), обсуждаются на педагогическом совете.

4.3. Приемные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем. За норму берутся результаты, которые спортсмены должны были выполнить в конце предыдущего года. Они проводятся при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в СШ желающих заниматься спортом.

4.4. Промежуточная аттестация в конце учебного года принимается тренером-преподавателем в присутствии инструктора-методиста, заместителя директора по УСР или директора спортивной школы.

4.5. Спортсмены, выезжающие на учебно-тренировочные сборы и спортивные соревнования, могут пройти испытания досрочно, в сроки, согласованные с администрацией спортивной школы.

4.6. Оценка показателей общей и специальной физической подготовки, технической подготовки проводится в соответствии с программными требованиями по видам спорта, по этапам и годам обучения на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки (Приложения №1-7а).

4.7. Перед проведением тестирования необходимо объяснить занимающимся его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

4.8. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

4.9. Все измерения проводятся по единой методике. Тестирование может проводиться на учебно-тренировочных занятиях и в форме вне учебных мероприятий.

4.10. В программах спортивной подготовки каждого вида спорта для проведения испытаний по теоретической части выделяются специальные часы.

4.11. Результаты определения уровня физической подготовленности и ее оценки должны быть доведены и хорошо усвоены каждым занимающимся и их родителями.

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ

5.1. Итогом промежуточной аттестации являются результаты по ОФП и СФП.

5.2. По итогам промежуточной аттестации оформляются протоколы в АИС «Мой спорт», которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-спортивной работе.

5.3. На основании требований для перевода спортсменов на следующий год или этап спортивной подготовки и протокола промежуточной аттестации педагогическим советом принимается решение о переводе спортсменов на следующий год или этап подготовки.

5.4. Спортсмены переводятся на следующий год или этап подготовки при условии выполнения промежуточной аттестации от 60 до 100% по ОФП и СФП и участия в соревнованиях по виду спорта.

5.5. Спортсменам, заболевшим в период испытаний, а также не выполнившим промежуточную аттестацию, назначаются повторные испытания.

5.6. Спортсмены, не выполнившие требования программы и не сдавшие промежуточную аттестацию, не переводятся на следующий этап обучения и остаются на повторный год обучения (не более одного раза на каждом году обучения) в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу. При улучшении своих спортивно-технических показателей они могут быть восстановлены на тот год обучения, с которого были переведены.

5.7. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться досрочно на основании выполнения промежуточной аттестации и показаний высоких спортивных результатов, решением педагогического совета при разрешении врача. Перевод осуществляется приказом директора спортивной школы.

5.8. Критериями оценки зачисления и перевода спортсменов на следующий год обучения (этап многолетней спортивной подготовки) являются:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- уровень общей физической подготовки;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на этапе начальной подготовки:

- выполнение нормативов общефизической подготовки;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

подготовки на конкурсной основе зачисляются спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими следующих требований:

- состояние здоровья, уровень физического развития спортсменов;
- выполнение программных требований по общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовке;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами Учреждения;
- усвоение теоретического раздела программы;
- выполнение разрядных требований, предусмотренных программами по видам спорта;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение (подтверждение) спортивного разряда кандидата в мастера спорта;
- уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом;
- динамика спортивно-технических показателей, выполнение нормативных требований;
- результаты выступлений на республиканских, всероссийских, международных соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях;
- достижение результатов уровня сборных команд России.

5.9. Выпускниками спортивной школы являются спортсмены, прошедшие полностью учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и выполнившие требования учебной программы, если не оставлены для занятия на этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

5.10. Выпускникам спортивной школы выдается свидетельство об окончании спортивной школы.

Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта корэш.

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,2 с	5,7 с	5,7 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	-	10,4 с	9,8 с	9,2 с	8,6 с
3	Челночный бег 240 м 8х30м два забега с интервалом 1 мин (не более)	2 мин 09 с	2 мин 09 с	2 мин 09 с	2 мин 08 с	2 мин 08 с	2 мин 07 с	2 мин 06 с
4	Челночный бег 3х10м (не более)	-	-	-	8,7 с	8,3 с	7,9 с	7,5 с
5	Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 кг диском за головой, ноги фиксируются (не менее)	8 раз	8 раз	10 раз	-	-	-	-
6	Бег 1500 м (не более)	-	-	-	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с	7 мин 50 с
7	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (не менее)	-	-	-	5 раз	6 раз	8 раз	10 раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	10 раз	13 раз	15 раз	18 раз	23 раз	28 раз	32 раз
9	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин (не менее)	-	-	-	10 раз	12 раз	14 раз	16 раз
10	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (не менее)	-	-	-	15 раз	16 раз	17 раз	18 раз
11	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (не менее)	-	-	-	8 раз	8 раз	9 раз	10 раз
12	Прыжок в длину с места (не менее)	130 см	150 см	155 см	160 см	170 см	180 см	195 см
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+2 см	+3 см	+4 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см
14	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта борьба на поясах.

(мальчики, юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,2 с	6,0 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,4 с	10,0 с	9,6 с	9,2 с
3	Челночный бег 3x10м (не более)	9,6 с	9,3 с	8,7 с	8,3 с	7,9 с	7,5 с
4	Бег 1000м (не более)	6 мин 10 с	5 мин 40 с	-	-	-	-
5	Бег 1500м (не более)	-	-	8 мин 05 с	8 мин 00 с	7 мин 55 с	7 мин 50 с
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	10 раз	14 раз	18 раз	24 раз	30 раз	36 раз
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+2 см	+4 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130 см	145 см	160 см	175 см	190 см	208 см
9	Метание мяча весом 150г (не менее)	19 м	23 м	26 м	28 м	30 м	32 м
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее)	8 раз	10 раз	-	-	-	-
11	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	2 раза	2 раза	4 раза	4 раза	5 раз	5 раз
12	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	5,2 м	5,9 м	6,6 м	7,3 м
13	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	6 м	6,7 м	7,4 м	8,2 м
14	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта борьба на поясах.

(девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,4 с	6,2 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,9 с	10,5 с	10,1 с	9,7 с
3	Челночный бег 3х10м (не более)	9,9 с	9,5 с	9,1 с	8,8 с	8,5 с	8,2 с
4	Бег 1000м (не более)	6 мин 30 с	6 мин 00 с	-	-	-	-
5	Бег 1500м (не более)	-	-	8 мин 29 с	8 мин 25 с	8 мин 20 с	8 мин 15 с
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	5 раз	7 раз	9 раз	11 раз	13 раз	15 раз
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см	+12 см
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	120 см	135 см	145 см	155 см	165 см	175 см
9	Метание мяча весом 150г (не менее)	13 м	15 м	18 м	20 м	22 м	24 м
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее)	6 раз	8 раз	-	-	-	-
11	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	1 раза	1 раза	2 раза	2 раза	3 раза	3 раза
12	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	4,2 м	4,9 м	5,6 м	6,3 м
13	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	4 м	4,7 м	5,4 м	6,3 м
14	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс.

(мальчики, юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 30 м (не более)	6,2 с	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	10,9 с	10,4 с	10,4 с	9,2 с	9,0 с	-	-
3	Бег 100 м (не более)	-	-	-	-	-	-	14,3 с	14,0 с
4	Бег 1000 м (не более)	6мин10с	5мин50с	-	-	-	-	-	-
5	Бег 1500 м (не более)		8мин20с	8мин05с	8мин05с	-	-	-	-
6	Бег 2000 м (не более)	-	-	-	-	9мин40с	9мин20с	-	-
7	Бег 3000 м (не более)	-	-	-	-	-	14мин30с	13мин40с	13мин00с
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	10 раз	13 раз	18 раз	18 раз	24 раз	27 раз	31 раз	36 раз
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+2 см	+3 см	+5 см	+5 см	+6 см	+7 см	+8 см	+9 см
10	Челночный бег 3х10м (не более)	9,6 с	9,0 с	8,7 с	8,7 с	8,2 с	7,8 с	7,6 с	7,4 с
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130 см	150 см	160 см	160 см	175 см	190 см	200 см	210 см
12	Метание мяча весом 150 г (не менее)	19 м	24 м	26 м	26 м	28 м	30 м	34 м	36 м
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	-	3 раза	4 раза	4 раза	8 раз	9 раз	11 раз	11 раз
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее)	-	-	-	-	39 раз	39 раз	40 раз	42 раза
15	Бросок набивного мяча (2 кг) снизу-вперед двумя руками (не менее)	-	7 м	7 м	-	-	-	-	-
16	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

Приложение №3а
к Положению о промежуточной аттестации
МБУ ДО «СПШ «Юбилейный» АМР РТ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта бокс.

(девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 30 м (не более)	6,4 с	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	11,3 с	10,9 с	10,9 с	10,4 с	10,1 с	-	-
3	Бег 100 м (не более)	-	-	-	-	-	-	17,2 с	16,8 с
4	Бег 1000 м (не более)	6мин30с	6мин20с	-	-	-	-	-	-
5	Бег 1500 м (не более)	-	8мин55с	8мин29с	8мин29с	-	-	-	-
6	Бег 2000 м (не более)	-	-	-	-	11мин40с	11мин30с	11мин20с	10мин55с
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	5 раз	7 раз	9 раз	9 раз	10 раз	10 раз	11 раз	13 раз
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+4 см	+6 см	+6 см	+8 см	+8 см	+9 см	+11 см
9	Челночный бег 3х10м (не более)	10,4 с	9,9 с	9,1 с	9,1 с	8,8 с	8,8 с	8,7 с	8,6 с
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	120 см	135 см	145 см	145 см	160 см	165 см	170 см	175 см
11	Метание мяча весом 150 г (не менее)	13 м	16 м	18 м	18 м	21 м	22 м	23 м	24 м
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	-	-	-	1 раз	2 раза	2 раза	2 раза	3 раза
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	-	9 раз	11 раз	-	-	-	-	-
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее)	-	-	-	-	34 раза	35 раз	36 раз	38 раз
15	Бросок набивного мяча (2 кг) снизу-вперед двумя руками (не менее)	-	6 м	6 м	-	-	-	-	-
16	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

Приложение №4
к Положению о промежуточной аттестации
МБУ ДО «СП «Юбилейный» АМР РТ

Нормативы общей физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта армрестлинг.

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	5,7 с	5,5 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	9,6 с	9,2 с	8,8 с	8,4 с
3	Бег 2000м (не более)	11 мин 10 с	10 мин 20 с	10 мин 00 с	9 мин 50 с	9 мин 40 с	9 мин 30 с
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	3 раза	4 раза	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	13 раз	18 раз	24 раз	28 раз	32 раз	36 раз
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+5 см	+6 см	+6 см	+7 см	+7 см
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	11 раз	15 раз	-	-	-	-
8	Метание мяча весом 150 г (не менее)	24 м	26 м	34 м	36 м	37 м	38 м
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	-	-	190 см	191 см	192 см	193 см
10	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта армрестлинг.

(девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,0 с	5,8 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	10,6 с	10,2 с	9,8 с	9,4 с
3	Бег 2000м (не более)	13 мин 00 с	12 мин 10 с	12 мин 10 с	12 мин 10 с	12 мин 05 с	12 мин 05 с
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	7 раз	9 раз	10 раз	11 раз	13 раз	14 раз
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+4 см	+6 см	+8 см	+8 см	+9 см	+9 см
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	9 раз	11 раз	12 раз	14 раз	15 раз	17 раз
7	Метание мяча весом 150 г (не менее)	16 м	18 м	21 м	23 м	24 м	25 м
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	-	-	160 см	160 см	160 см	160 см
9	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Приложение №5
к Положению о промежуточной аттестации
МБУ ДО «СП «Юбилейный» АМР РТ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба).

(мальчики, юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	6,9 с	6,7 с	6,5 с	6,4 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	-	-	10,4 с	9,8 с	9,3 с	8,8 с
3	Челночный бег 3x10м (не более)	-	-	-	-	8,7 с	8,4 с	8,1 с	7,7 с
4	Бег 1500м (не более)	-	-	-	-	8мин 05 с	8мин 00 с	7мин 55 с	7мин 50 с
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	7 раз	10 раз	13 раз	16 раз	20 раз	23 раз	26 раз	30 раз
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+1 см	+3 см	+4 см	+4 см	+5 см	+6 см	+7 см	+9 см
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	110 см	120 см	130 см	140 см	160 см	170 см	180 см	195 см
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее)	-	-	-	-	7 раз	9 раз	11 раз	12 раз
9	Прыжок в высоту с места (не менее)	-	-	-	-	40 см	41 см	42 см	44 см
10	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	-	-	5,2 м	5,5 м	5,8 м	6,2 м
11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (не менее)	Количество попаданий				-	-	-	-
		2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	-	-	-	-
12	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	2 раза	3 раза	3 раза	4 раза	-	-	-	-
13	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (не менее)	10,0 с	12,0 с	13,0 с	15,0 с	-	-	-	-
14	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	-	-	6,0 м	6,0 м	6,1 м	6,2 м
15	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и на учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба).

(девочки, девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег 30 м (не более)	7,1 с	6,8 с	6,6 с	6,5 с	-	-	-	-
2	Бег 60 м (не более)	-	-	-	-	10,9 с	10,7 с	10,4 с	10,1 с
3	Челночный бег 3x10м (не более)	-	-	-	-	9,1 с	8,9 с	8,7 с	8,4 с
4	Бег 1500м (не более)	-	-	-	-	8мин 29 с	8мин 25 с	8мин 20 с	8мин 15 с
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	4 раза	6 раз	9 раз	12 раз	15 раз	15 раз	16 раз	16 раз
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее)	+3 см	+5 см	+5 см	+5 см	+6 см	+8 см	+10 см	+12 см
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	105 см	115 см	124 см	133 см	145 см	153 см	161 см	169 см
8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (не менее)	-	-	-	-	11 раз	13 раз	15 раз	17 раз
9	Прыжок в высоту с места (не менее)	-	-	-	-	40 см	41 см	42 см	44 см
10	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (не менее)	-	-	-	-	5,2 м	5,5 м	5,8 м	6,2 м
11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (не менее)	Количество попаданий				-	-	-	-
		1 раз	2 раза	3 раза	4 раза				
12	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее)	2 раза	3 раза	3 раза	4 раза	-	-	-	-
13	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (не менее)	8,0 с	10,0 с	11,0 с	13,0 с	-	-	-	-
14	Бросок набивного мяча 3кг назад (не менее)	-	-	-	-	6,0 м	6,0 м	6,1 м	6,2 м
15	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта лыжные гонки.

(мальчики, юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 60 м (не более)	11,5 с	11,0 с	10,5 с	-	-	-	-	-
2	Бег 100 м (не более)	-	-	-	16,0 с	15,6 с	15,2 с	14,8 с	14,4 с
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	140 см	150 см	160 см	170 см	180 см	190 см	200 см	210 см
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее)	30 раз	35 раз	40 раз	-	-	-	-	-
5	Бег 1000 м (не более)	6мин30с	5мин50с	5мин00с	4мин00с	3мин50с	3мин40с	3мин30с	3мин20с
6	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (не более)	-	-	-	14мин20с	13мин20с	12мин20с	11мин20с	10мин20с
7	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (не более)	-	-	-	13мин00с	12мин00с	11мин00с	10мин00с	9мин00с
8	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта лыжные гонки.

(девочки, девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 60 м (не более)	12,0 с	11,6 с	11,2 с	-	-	-	-	-
2	Бег 100 м (не более)	-	-	-	16,8 с	16,4 с	16,0 с	15,6 с	15,2 с
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	130 см	140 см	147 см	155 см	162 см	169 см	176 см	183 см
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее)	25 раз	30 раз	35 раз	-	-	-	-	-
5	Бег 1000 м (не более)	7мин00с	6мин20с	5мин30с	4мин15с	4мин05с	3мин55с	3мин45с	3мин35с
6	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (не более)	-	-	-	15мин20с	14мин20с	13мин20с	12мин20с	11мин20с
7	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (не более)	-	-	-	14мин30с	13мин30с	12мин30с	11мин30с	10мин30с
8	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн	3юн, 2юн, 1юн	III, II, I	III, II, I	III, II, I

Нормативы общей физической и технической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта футбол.

(мальчики, юноши)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 10 м с высокого старта (не более)	2,35 с	2,30 с	2,25 с	2,20 с	2,15 с	2,10 с	2,05 с	2,0 с
2	Челночный бег 3х10 м (не более)	-	9,30 с	9,0 с	8,70 с	8,50 с	8,30 с	8,10 с	7,90 с
3	Бег 30 м (не более)	-	6,0 с	5,80 с	5,40 с	5,30 с	5,20 с	5,10 с	5,0 с
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	100 см	120 см	135 см	160 см	170 см	180 см	190 см	200 см
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	30 см
6	Ведение мяча 10 м (не более)	3,20 с	3,0 с	2,80 с	2,60 с	2,55 с	2,50 с	2,45 с	2,40 с
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м (не более)	-	8,60 с	8,30 с	7,80 с	7,70 с	7,60 с	7,50 с	7,40 с
8	Ведение мяча 3х10 м (не более)	-	11,60 с	10,90 с	10,0 с	9,80 с	9,60 с	9,40 с	9,20 с
9	Удар на точность по воротам (10 ударов) (не менее)	-	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз
10	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (не менее)	-	-	-	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз
11	Вбрасывание мяча на дальность (не менее)	-	-	-	-	8 м	9 м	10 м	11 м
12	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн, III	3юн, 2юн, 1юн, III	3юн, 2юн, 1юн, III

Нормативы общей физической и технической подготовки для промежуточной аттестации этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта футбол.

(девочки, девушки)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 10 м с высокого старта (не более)	2,50 с	2,40 с	2,35 с	2,30 с	2,30 с	2,25 с	2,25 с	2,20 с
2	Челночный бег 3x10 м (не более)	-	10,30 с	9,80 с	9,0 с	8,50 с	8,0 с	7,50 с	7,0 с
3	Бег 30 м (не более)	-	6,50 с	6,20 с	5,60 с	5,50 с	5,40 с	5,30 с	5,20 с
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	90 см	110 см	120 см	140 см	150 см	165 см	175 см	190 см
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	27 см
6	Ведение мяча 10 м (не более)	3,40 с	3,20 с	3,0 с	2,80 с	2,75 с	2,70 с	2,65 с	2,60 с
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м (не более)	-	8,80 с	8,50 с	8,0 с	7,90 с	7,80 с	7,70 с	7,60 с
8	Ведение мяча 3x10 м (не более)	-	11,80 с	11,20 с	10,30 с	10,10 с	9,90 с	9,70 с	9,50 с
9	Удар на точность по воротам (10 ударов) (не менее)	-	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза
10	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (не менее)	-	-	-	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза	4 раза
11	Вбрасывание мяча на дальность (не менее)	-	-	-	-	6 м	7 м	8 м	9 м
12	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	-	-	-	-	-	3юн, 2юн, 1юн, III	3юн, 2юн, 1юн, III	3юн, 2юн, 1юн, III