«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 17 от 26.05.2023г.

Директор ГАУ ДО РСШОР «Динамо»

_____ Р.Р. Насыров

Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации ГАУ ДО РСШОР «Динамо»

Принято решением

Тренерского совета ГАУ ДО РСШОР «Динамо»

Протокол № 14 от 26.05.2023г.

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1 Настоящее Положение разработано на основе Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, Уставом ГАУ ДО РСШОР «Динамо» и локальными актами, которые регламентируют формы, периодичность и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов занимающихся спортивной школы, их перевод по итогам года на следующий этап по годам обучения.

1.2 Положение о формах, периодичности, системе оценок при сдаче контрольно-переводных нормативов утверждается тренерским советом Школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3 Контрольно-переводные нормативы разработаны на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

1.4 Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех учащихся спортивной школы.

1.5 Целью контрольно-переводных нормативов является:

- измерение и оценка различных показателей по общей и специальной физической подготовке занимающихся и перевод их на следующий этап подготовки;
- установление фактического уровня теоретических знаний и понимания, по предметам в связи с программными требованиями тренировочного плана, их практических умений и навыков;
- выявление сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценка эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ

2.1 Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных нормативов осуществляет администрация Учреждения.

2.2 Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель, работающий с группой.

2.3 Сроки, график и место проведения контрольно-переводных испытаний, ответственные лица из числа администрации спортивной школы утверждают приказом директора спортивной школы.

2.4 Программа нормативов по ОФП и СФП по каждому виду спорта утверждается Тренерским советом школы.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

3.1 Сдаче контрольно-переводных испытаний допускаются все учащиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний

3.2 Приемные испытания проводят в начале года (сентябрь-октябрь), контрольно-переводные испытания – в конце года (апрель-май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на Тренерском совете Учреждения.

3.3 Приемные нормативы в начале года принимаются тренером. За норму берутся результаты, которые занимающиеся должны были выполнить в конце предыдущего года. Они проводятся при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в Учреждение и желающих заниматься спортом.

3.4 Контрольно-переводные нормативы в конце года принимаются тренером в присутствии инструктора-методиста, заместителя директора по спортивной работе или директора Учреждения.

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

3.6 Оценка показателей общей и специальной физической подготовки проводится в соответствии с программными требованиями по видам спорта, по этапам и годам подготовки.

3.7 Перед проведением испытания необходимо объяснить учащимся его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты.

3.8 Перед тестированием должна быть проведена разминка.

3.9 Все измерения проводятся по единой методике. Нормативы могут проводиться на тренировочных занятиях и в форме вне тренировочных мероприятий.

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

3.11 На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности учащихся.

4. ПЕРЕХОД ЗАНИМАЮЩИХСЯ

4.1 Итогом контрольно-переводных испытаний являются результаты по ОФП и СФП, и оцениваются следующими оценками: сдано, не сдано. Результаты контрольно-переводных нормативов для отделений хоккея на траве, футбола, тяжелой атлетики и вольной борьбе оцениваются по пятибалльной системе (5-отлично, 4-хорошо, 3-удовлетворительно, 2-неудовлетворительно).

4.2 На основании требований для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки и протокола контрольно-переводных нормативов Тренерским советом принимается решение о переводе учащихся на следующий этап подготовки.

4.3 Учащихся, заболевшим в период испытаний, а также не выполнившим сдачу контрольно-переводных нормативов, назначаются повторные испытания.

4.4 Учащийся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап спортивной подготовки и остаются на повторный год (не более одного раза на каждом году спортивной подготовки) в группе того же года. При улучшении своих спортивно-технических показателей они могут быть восстановлены на тот год и этап спортивной подготовки, с которого были оставлены.

4.5 Отдельные спортсмены, достигшие установленного возраста и не имеющих необходимого стажа занятий, могут быть зачислены в группы вышестоящего этапа подготовки досрочно, на основании выполнения контрольных нормативов и показаний высоких спортивных результатов, решением Тренерского совета и врача.

4.6 Критериями оценки зачисления и перевода учащихся на следующий год спортивной подготовки (этап многолетней спортивной подготовки) являются:

- на этапе начальной подготовки:

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

- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются занимающиеся прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими следующих требований:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- выполнение программных требований по общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовке;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки Учреждения;

- усвсение теоретического раздела программы;
- выполнение разрядных требований, предусмотренных программами по видам спорта;
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- выполнение (подтверждение) спортивного разряда кандидата в мастера спорта, а по командным игровым видам спорта-первого юношеского разряда;
- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- 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. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.1 Учащийся, не освоившие программы спортивной подготовки по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год решением Тренерского совета.

5.2 При повторном невыполнении нормативов, учащийся остаются на повторный тренировочный год или отчисляется за невыполнение объема программ.

5.3 Учащийся, окончившие Учреждение и успешно сдавшие нормативы, получают Свидетельство об окончании Школы на основании решения тренерского совета и приказа по учреждению.

5.4 Спортсмены, проявившим профессиональные способности, решением тренерского совета школы может быть дана рекомендация от директора Школы для поступления в соответствующие средние специальные и высшие учебные заведения соответствующего профиля.

5.5 Учащийся, заболевшие в период выпускных экзаменов, при наличии медицинской справки, при условии удовлетворительных результатов контрольно-переводных нормативов, выдается свидетельство об окончании учреждения на основании решения тренерского совета.

5.6 По заявлению родителей (законных представителей), спортсменам предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

5.7 Выпускники, достигшие особых спортивных успехов и результатов в своем виде спорта, награждаются похвальными грамотами или благодарственными письмами за подписью директора Школы.

Приложение № 1

к положению о контрольно-переводных нормативах занимающихся РСШОР «Динамо»

Принято решением тренерского совета

№ 14 от «26» 05 20 23г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Р.Р.Насыров

Хоккей на траве

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

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
Общая физическая подготовка	Бег 30 м.			Бег 30 м		
	«5» «4» «3» 5,6 5,7 5,8	«5» «4» «3» 5,2 5,3 5,4	«5» «4» «3» 5,1 5,2 5,3	«5» «4» «3» 5,8 5,9 6,0	«5» «4» «3» 5,4 5,5 5,6	«5» «4» «3» 5,3 5,4 5,5
	Челночный бег 10 х 5м			Челночный бег 10 х 5м		
	«5» «4» «3» 23,0 24,0 25,0	«5» «4» «3» 18,0 19,0 20,0	«5» «4» «3» 17,0 18,0 19,0	«5» «4» «3» 28,0 29,0 30,0	«5» «4» «3» 23,0 24,0 25,0	«5» «4» «3» 18,0 19,0 20,0
	Прыжок в длину			Прыжок в длину		
	«5» «4» «3» 150 147 145	«5» «4» «3» 155 152 150	«5» «4» «3» 170 165 160	«5» «4» «3» 147 145 143	«5» «4» «3» 150 147 145	«5» «4» «3» 160 158 155
	Вис на согнутых руках			Вис на согнутых руках		
	«5» «4» «3» 15 14 13	«5» «4» «3» 16 15 14	«5» «4» «3» 17 16 15	«5» «4» «3» 11 10 9	«5» «4» «3» 12 11 10	«5» «4» «3» 14 13 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе 1-2 года (этап спортивной специализации)

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 года	2 года	1 года	2 года
Общая физическая подготовка	**Бег 30 м.**		**Бег 30 м.**	
	«5» «4» «3» 5,0 5,1 5,2	«5» «4» «3» 4,8 4,9 5,0	«5» «4» «3» 5,2 5,3 5,4	«5» «4» «3» 5,1 5,2 5,3
	Челночный бег 10х5м		**Челночный бег 10х5м**	
	«5» «4» «3» 17,0 18,0 19,0	«5» «4» «3» 15,0 16,0 17,0	«5» «4» «3» 18,0 19,0 20,0	«5» «4» «3» 16,0 17,0 18,0
	Прыжок в длину		**Прыжок в длину**	
	«5» «4» «3» 180 175 170	«5» «4» «3» 182 180 175	«5» «4» «3» 175 170 165	«5» «4» «3» 180 175 170
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	
	«5» «4» «3» 25 23 22	«5» «4» «3» 27 25 24	«5» «4» «3» 20 18 15	«5» «4» «3» 23 20 19
	Бег на 1500 м.		**Бег на 1500м**	
	«5» 7 мин 30 с «4» 7 мин 40 с «3» 7 мин 55 с	«5» 7 мин 10 с «4» 7 мин 20 с «3» 7 мин 35 с	«5» 8 мин 10 с «4» 8 мин 20 с «3» 8 мин 35 с	«5» 8 мин 00 с «4» 8 мин 10 с «3» 8 мин 25 с
	Вис на согнутых руках		**Вис на согнутых руках**	
	«5» «4» «3» 20 19 18	«5» «4» «3» 21 20 19	«5» «4» «3» 14 13 12	«5» «4» «3» 15 14 13

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
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», «второй спортивный разряд».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе 3-4-5 года (этап спортивной специализации)

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	3 года	4 года	5 года	3 года	4 года	5 года
Общая физическая подготовка	Бег 30 м.			Бег 30 м.		
	«5» «4» «3» 4,6 4,7 4,8	«5» «4» «3» 4,5 4,6 4,7	«5» «4» «3» 4,4 4,5 4,6	«5» «4» «3» 5,0 5,1 5,2	«5» «4» «3» 4,8 4,9 5,0	«5» «4» «3» 4,6 4,7 4,8
	Челночный бег 10х5м			Челночный бег 10х5м		
	«5» «4» «3» 14,0 15,0 16 ,0	5» «4» «3» 13,0 14,0 15,0	5» «4» «3» 12,0 13,0 14,0	«5» «4» «3» 15,0 16,0 17,0	«5» «4» «3» 14,0 15,0 16,0	«5» «4» «3» 13,0 14,0 15,0
	Прыжок в длину			Прыжок в длину		
	«5» «4» «3» 185 182 180	«5» «4» «3» 200 190 185	«5» «4» «3» 205 195 190	«5» «4» «3» 185 178 172	«5» «4» «3» 195 185 175	«5» «4» «3» 200 190 180
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	«5» «4» «3» 28 27 26	«5» «4» «3» 30 29 28	«5» «4» «3» 32 31 30	«5» «4» «3» 22 21 20	«5» «4» «3» 24 23 22	«5» «4» «3» 26 25 24
	Бег на 1500 м.			Бег на 1500м		
	«5»7 мин 05 с «4» 7 мин 15 с «3» 7 мин 30 с	«5» 7 мин 00 с «4» 7 мин 10 с «3» 7 мин 25 с	«5» 6 мин 55 с «4» 7 мин 05 с «3» 7 мин 20 с	«5» 7мин 55 с «4» 8 мин 05 с «3» 8 мин 20 с	«5» 7 мин 50 с «4» 8 мин 00 с «3» 8 мин 15 с	«5» 7 мин 45 с «4» 7 мин 55 с «3» 8 мин 10 с
	Вис на согнутых руках			Вис на согнутых руках		
	«5» «4» «3» 22 21 20	«5» «4» «3» 23 22 21	«5» «4» «3» 24 23 22	«5» «4» «3» 16 15 14	«5» «4» «3» 17 16 15	«5» «4» «3» 18 17 16

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
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», «второй спортивный разряд».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации)

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		**Девушки**	
	1 года	**2 года**	**1 года**	**2 года**
ячОбщая физическая подготовка	**Бег 30 м.**		**Бег 30 м.**	
	«5» «4» «3» 4,3 4,4 4,5	«5» «4» «3» 4,2 4,3 4,4	«5» «4» «3» 4,8 4,9 5,0	«5» «4» «3» 4,7 4,8 4,9
	Челночный бег 180м		**Челночный бег 180м**	
	«5» «4» «3» 37,2 38,2 39,2	«5» «4» «3» 36,2 37,2 38,2	«5» «4» «3» 43,0 43,1 43,2	«5» «4» «3» 42,7 42,9 43,0
	Прыжок в длину		**Прыжок в длину**	
	«5» «4» «3» 220 210 200	«5» «4» «3» 220 215 210	«5» «4» «3» 205 192 185	«5» «4» «3» 210 195 187
	Пятерной прыжок		**Пятерной прыжок**	
	«5» «4» «3» 11,9 11,8 11,7	«5» «4» «3» 12,9 12,8 12,7	«5» «4» «3» 11,0 10,5 10,0	«5» «4» «3» 11,5 11,0 10,5
	Бег на 2000 м.		**Бег на 2000 м.**	
	«5» 9 мин 00 с «4» 9 мин 10 с «3» 9 мин 20 с	«5» 8 мин 50 с «4» 9 мин 00 с «3» 9 мин 10 с	«5» 11 мин 30 с «4» 11 мин 40 с «3» 11 мин 50 с	«5» 11 мин 20 с «4» 11 мин 30 с «3» 11 мин 40 с
	Вис на согнутых руках		**Вис на согнутых руках**	
	«5» «4» «3» 37 36 35	«5» «4» «3» 38 37 36	«5» «4» «3» 19 18 16	«5» «4» «3» 20 19 18
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (этап спортивной специализации)

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		**Девушки**	
	1 года	**2 года**	**1 года**	**2 года**
ячОбщая физическая подготовка	**Бег 30 м.**		**Бег 30 м.**	
	«5» «4» «3» 4,2 4,3 4,4	«5» «4» «3» 4,1 4,2 4,3	«5» «4» «3» 4,7 4,8 4,9	«5» «4» «3» 4,6 4,7 4,8
	Челночный бег 180м		**Челночный бег 180м**	
	«5» «4» «3» 36,8 37,0 37,4	«5» «4» «3» 36,6 36,8 37,0	«5» «4» «3» 38,6 38,8 40,0	«5» «4» «3» 38,4 38,6 38,8
	Прыжок в длину		**Прыжок в длину**	
	«5» «4» «3» 235 232 230	«5» «4» «3» 237 235 232	«5» «4» «3» 207 193 190	«5» «4» «3» 212 207 193
	Пятерной прыжок		**Пятерной прыжок**	
	«5» «4» «3» 13,6 13,3 13,0	«5» «4» «3» 14,0 13,6 13,3	«5» «4» «3» 11,8 11,5 11,0	«5» «4» «3» 12,0 11,8 11,5
	Бег на 2000 м.		**Бег на 2000 м.**	
	«5» 8 мин 30 с «4» 8 мин 40 с «3» 8 мин 50 с	«5» 8 мин 20 с «4» 8 мин 30 с «3» 8мин 40 с	«5» 11 мин 00 с «4» 11 мин 10 с «3» 11 мин 20 с	«5» 10 мин 50 с «4» 11 мин 00 с «3» 11 мин 10 с
	Вис на согнутых руках		**Вис на согнутых руках**	
	«5» «4» «3» 47 45 43	«5» «4» «3» 48 47 45	«5» «4» «3» 24 22 20	«5» «4» «3» 25 24 22
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

Футбол

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	1 года	2 года	3 года
Общая физическая подготовка	Бег на 30 м		
		«5» «4» «3» 5,7 5,8 6,0	«5» «4» «3» 5,6 5,7 5,8
	Бег на 10 м с высокого старта		
	«5» «4» «3» 2,30 2,32 2,35	«5» «4» «3» 2,28 2,29 2,30	«5» «4» «3» 2,26 2,28 2,29
	Челночный бег 3х10 м с высокого старта		
		«5» «4» «3» 9,40 9,35 9,30	«5» «4» «3» 9,35 9,30 9,25
	Прыжок в длину с места (см)		
	«5» «4» «3» 120 115 100	«5» «4» «3» 125 122 120	«5» «4» «3» 128 125 122
Специальная физическая подготовка	Ведение мяча 10 м		
	«5» «4» «3» 310 315 320	«5» «4» «3» 2,90 2,95 3,00	«5» «4» «3» 2,85 2,90 2,95
	Ведение мяча с изменением направления 10 м		
		«5» «4» «3» 8,40 8,50 8,60	«5» «4» «3» 8,20 8,40 8,50
	Ведения мяча 3х10 м		
		«5» «4» «3» 11,20 11,40 11,60	«5» «4» «3» 11,00 11,20 11,40
	Удар на точность по воротам (10 ударов)		
		«5» «4» «3» 7 6 5	«5» «4» «3» 8 7 6

Норматив общей физической, специальной физической подготовки, для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе 1-2 года (этап спортивной специализации) отделения футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	1 года	2 года
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Общая физическая подготовка	Бег на 30 м	
	«5» «4» «3» 5,20 5,30 5,40	«5» «4» «3» 5,10 5,20 5,30
	Бег на 10 м с высокого старта	
	«5» «4» «3» 2,10 2,15 2,20	«5» «4» «3» 2,05 2,10 2,15
	Челночный бег 3х10 м	
	«5» «4» «3» 8,50 8,60 8,70	«5» «4» «3» 8,40 8,50 8,60
	Прыжок в длину с места	
	«5» «4» «3» 1,80 1,70 1,60	«5» «4» «3» 1,90 1,80 1,70
Техническая подготовка	Ведения мяча с изменением направления 10 м	
	«5» «4» «3» 7,60 7,70 7,80	«5» «4» «3» 7,50 7,60 7,70
	Ведение мяча, 10 м	
	«5» «4» «3» 2,40 2,50 2,60	«5» «4» «3» 2,30 2,40 2,50
	Ведение мяча, 3х10 м	
	«5» «4» «3» 9,60 9,80 10,00	«5» «4» «3» 9,40 9,60 9,80
	Удар на точность по воротам (10 ударов)	
	«5» «4» «3» 7 6 5	«5» «4» «3» 8 7 6
	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	
		«5» «4» «3» 9,00 8,50 8
	Передача мяча в коридор (10 попыток)	
	«5» - 5	«5» - 6

Норматив общей физической, специальной физической подготовки, для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе 3-5 года (этап спортивной специализации) отделения футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	3 года	4 года	5 года
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Общая физическая подготовка	Бег на 30 м		
	«5» «4» «3» 5,00 5,10 5,20	«5» «4» «3» 4,90 5,00 5,10	«5» «4» «3» 4,80 4,90 5,00
	Бег на 10 м с высокого старта		
	«5» «4» «3» 2,03 2,05 2,10	«5» «4» «3» 2,00 2,03 2,05	«5» «4» «3» 1,95 1,97 2,00
	Челночный бег 3х10 м		
	«5» «4» «3» 8,30 8,40 8,50	«5» «4» «3» 8,20 8,30 8,40	«5» «4» «3» 8,10 8,20 8,30
	Прыжок в длину с места		
	«5» «4» «3» 2,00 1,90 1,80	«5» «4» «3» 2,10 2,00 1,90	«5» «4» «3» 2,20 2,10 2,00
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (с 5 года обучения)		
			«5» «4» «3» 4,0 3,5 3,0
Техническая подготовка	Ведение мяча, 10 м		
	«5» «4» «3» 2,20 2,30 2,40	«5» «4» «3» 2,10 2,20 2,30	«5» «4» «3» 2,00 2,10 2,20
	Ведение мяча, 3х10 м		
	«5» «4» «3» 9,30 9,40 9,60	«5» «4» «3» 9,10 9,30 9,40	«5» «4» «3» 9,00 9,10 9,30
	Ведение мяча с изменением направления 10 м		
	«5» «4» «3» 7,40 7,50 7,60	«5» «4» «3» 7,30 7,40 7,50	«5» «4» «3» 7,20 7,30 7,40
	Удар на точность по воротам (10 ударов)		
	«5» «4» «3» 9 8 7	«5» «4» «3» 10 9 8	«5» «4» «3» 10 9 8

	Передача мяча в коридор (10 попыток)								
	«5» - 6			«5» - 6			«5» - 7		
	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	9,50	9,00	8,50	10,00	9,50	9,00	10,50	10,00	9,50

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не устанавливается
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»

Норматив общей физической, специальной физической подготовки, для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	1 года			2 года		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки						
Общая физическая подготовка	Бег на 30 м					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	4,60	4,70	4,80	4,50	4,60	4,70
	Бег на 10 м с высокого старта					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	1,85	1,90	1,95	1,80	1,85	1,90
	Челночный бег 3х10 м					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	7,10	7,20	7,40	7,00	7,10	7,20
	Прыжок в длину с места					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	2,35	2,32	2,30	2,37	2,35	2,32
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	4,5	4, 0	3,5	5,0	4,5	4, 0
Техническая подготовка	Иные спортивные нормативы					
	Ведение мяча, 10 м					

подгтоовка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	2,05	2,10	2,15	2,00	2,05	2,10
	Ведение мяча, 3х10 м					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	8,30	8,40	8,50	8,20	8,30	8,40
	Ведение мяча с изменением направления 10 м					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	7,10	7,20	7,30	7,00	7,10	7,20
	Удар на точность по воротам (10 ударов)					
	«5»			«5»		
	9			10		
	Вбрасывание мяча на дальность					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	15,60	15,50	15,00	15,70	15,60	15,50
	Передача мяча в коридор (10 попыток)					
	«5» - 8			«5» - 9		
Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»						

Тяжелая атлетика

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика 1-2-3 года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	1	140	135	130	130	125	120
		2	150	145	140	140	135	130
		3	155	150	145	145	140	135
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	1	+4	+3	+2	+5	+4	+3
		2	+6	+5	+4	+7	+5	+4
		3	+7	+6	+5	+8	+7	+5
Специальная физическая подготовка	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	1	-	-	-	-	-	-
		2	3	2	1	3	2	1
		3	4	3	2	4	3	2

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап 1-2-3-4-5 года (этапе спортивной специализации) по тяжелой атлетике.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	1	170	165	160	155	150	145
		2	175	170	165	160	155	150
		3	180	175	170	165	160	155
		4	185	180	175	170	165	160
		5	190	185	180	175	170	165
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	1	+7	+6	+5	+8	+7	+6
		2	+8	+7	+6	+9	+8	+6
		3	+9	+8	+7	+10	+9	+7
		4	+10	+9	+8	+11	+9	+8
		5	+11	+10	+9	+11	+10	+9
Специальная физическая подготовка	Приседание (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с низком седе)	1	-	-	-	3	2	1
		2	-	-	-	4	3	2
		3	-	-	-	5	4	3
		4	-	-	-	6	5	4
		5	-	-	-	7	6	5
	Приседание (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с низком седе)	1	3	2	1	-	-	-
		2	4	3	2	-	-	-
		3	5	4	3	-	-	-
		4	6	5	4	-	-	-
		5	7	6	5	-	-	-
	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	1	10	9	8	8	7	6
		2	11	10	9	9	8	7
		3	12	11	10	10	9	8
		4	13	12	11	11	10	9
		5	14	13	12	12	11	10
Уровень спортивной квалификации	Период обучения спортивной подготовки	1	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»					
		2						
		3	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					
		4						
		5						

Норматив ообщей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 года по тяжелой атлетике.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	до года	225	220	215	190	185	180
		свыше года	230	225	220	195	190	185
	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз	до года	38	37	36	17	16	15
		свыше года	39	38	37	18	17	16
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп	до года	4	3	2	5	4	3
		свыше года	5	4	3	6	5	4
Специальная физическая подготовка	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз	до года	16	14	12	-	-	-
		свыше года	18	16	14	-	-	-
	И.П. – вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз	до года	-	-	-	22	20	18
		свыше года	-	-	-	24	22	20
	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	до года	22	20	18	19	17	15
		свыше года	24	22	20	20	19	17
	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90^0 руках, с	до года	18	17	16	14	13	12
		свыше года	20	18	17	15	14	13
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»						

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства по тяжелой атлетике.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	до года	225	220	215	190	185	180
		свыше года	230	225	220	195	190	185
	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз	до года	42	40	38	19	18	17
		свыше года	44	42	40	20	19	18
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп	до года	6	5	4	7	6	5
		свыше года	7	6	5	8	7	6
Специальная физическая подготовка	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз	до года	16	14	12	-	-	-
		свыше года	18	16	14	-	-	-
	И.П. – вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз	до года	-	-	-	22	20	18
		свыше года	-	-	-	24	22	20
	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	до года	26	25	24	32	31	30
		свыше года	27	26	25	35	33	31
	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90^0 руках, с	до года	22	20	18	18	16	14
		свыше года	24	22	20	20	18	16
Уровень спортивной квалификации	Спортивное звание	«Мастер спорта России»						

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы начальной подготовки по спортивной борьбе 1-2-3-4 года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 30 м	1	6,7	6,8	6,9	6,9	7,0	7,1
		2	6,5	6,6	6,7	6,6	6,7	6,8
		3	6,4	6,5	6,6	6,5	6,6	6,7
		4	6,3	6,4	6,5	6,4	6,5	6,6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу (кол-во раз)	1	10	8	7	6	5	4
		2	12	11	10	8	7	6
		3	13	12	11	9	8	7
		4	14	13	12	10	9	8
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьи (от уровня скамьи)	1	+3	+2	+1	+5	+4	+3
		2	+5	+4	+3	+7	+6	+5
		3	+6	+5	+4	+8	+7	+6
		4	+7	+6	+5	+9	+8	+7
	Прыжок в длину с места (см)	1	120	115	110	115	110	105
		2	130	125	120	125	120	115
		3	135	130	125	130	125	120
		4	140	135	130	135	130	125
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1	4	3	2	3	2	1
		2	5	4	3	4	3	2
		3	6	5	4	5	4	3
		4	7	6	5	6	5	4
Специальная физическая подготовка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	1	12	11	10	10	9	8
		2	13	12	11	11	10	9
		3	14	13	12	12	11	10
		4	15	14	13	13	12	11
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	1	4	3	2	5	4	3
		2	5	4	3	6	5	4
		3	6	5	4	7	6	5
		4	7	6	5	8	7	6

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на учебно-тренировочный этап 1-2-3-4 года (этапе спортивной специализации) по спортивной борьбе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 60 м	1	10,2	10,3	10,4	10,7	10,8	10,9
		2	10,1	10,2	10,3	10,6	10,7	10,8
		3	10,0	10,1	10,2	10,5	10,6	10,7
		4	9,8	10,0	10,1	10,3	10,5	10,6
	Бег 1500 м	1	7,55	8,00	8,05	8,15	8,20	8,29
		2	7,50	7,55	8,00	8,10	8,15	8,20
		3	7,45	7,50	7,55	8,05	8,10	8,15
		4	7,40	7,45	7,50	8,00	8,05	8,10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	22	21	20	17	16	15
		2	24	23	22	18	17	16
		3	26	25	24	19	18	17
		4	28	27	26	20	19	18
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	1	+7	+6	+5	+8	+7	+6
		2	+8	+7	+6	+9	+8	+7
		3	+9	+8	+7	+10	+9	+8
		4	+10	+9	+8	+11	+10	+9
	Челночный бег 3 х 10 м	1	8,5	8,6	8,7	8,9	9,0	9,1
		2	8,4	8,5	8,6	8,8	8,9	9,0
		3	8,3	8,4	8,5	8,7	8,8	8,9
		4	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	170	165	160	155	150	145
		2	175	170	165	160	155	150
		3	180	175	170	165	160	155
		4	185	180	175	170	165	160
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	9	8	7	-	-	-
		2	10	9	8	-	-	-
		3	11	10	9	-	-	-
		4	12	11	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	-	-	-	13	12	11
		2	-	-	-	14	13	12
		3	-	-	-	15	14	13
		4	-	-	-	16	15	14
Специальная физическая подготовка	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	1	8	7	6	6	5	4
		2	9	8	7	7	6	5
		3	10	9	8	8	7	6
		4	11	10	9	9	8	7
	Тройной прыжок с места	1	5,60	5,50	5,00	5,20	5,10	5,00
		2	5,70	5,60	5,50	5,30	5,20	5,10
		3	5,80	5,70	5,60	5,40	5,30	5,20
		4	5,85	5,80	5,70	5,50	5,40	5,30
	Бросок набивного мяча (3кг) назад	1	6,50	6,30	6,00	6,20	6,10	6,00
		2	6,70	6,50	6,30	6,30	6,20	6,10
		3	6,80	6,70	6,50	6,40	6,30	6,20
		4	6,90	6,80	6,70	6,50	6,40	6,30

	Бросок набивного мяча (3кг) вперед	1	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3	5,2
		2	5,5	5,4	5,3	5,5	5,4	5,3
		3	5,6	5,5	5,4	5,6	5,5	5,4
		4	5,7	5,6	5,5	5,7	5,6	5,5
	Прыжок в высоту с места	1	45	43	40	45	43	40
		2	47	45	43	47	45	43
		3	49	47	45	49	47	45
		4	50	49	47	50	49	47
Уровень спортивной квалификации	Период обучения спортивной подготовки	1	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»					
		2						
		3	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					
		4						

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 года по спортивной борьбе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 60 м	1	8,0	8,1	8,2	9,4	9,5	9,6
		2	7,9	8,0	8,1	9,3	9,4	9,5
	Бег 2000 м	1	8,00	8,05	8,10	9,50	9,55	10,0
		2	7,55	8,00	8,05	9,45	9,50	9,55
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	40	38	36	17	16	15
		2	42	40	38	18	17	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	+13	+12	+11	+17	+16	+15
		2	+14	+13	+12	+18	+17	+16
	Челночный бег 3 х 10 м	1	7,0	7,1	7,2	7,8	7,9	8,0
		2	6,9	7,0	7,1	7,7	7,8	7,9
	Прыжок в длину с места (см)	1	225	220	215	190	185	180
		2	230	225	220	195	190	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	52	50	49	45	44	43
		2	54	52	50	47	45	44
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	17	16	15	-	-	-
		2	18	17	16	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	-	-	-	23	22	20
		2	-	-	-	25	23	22
Специальная физическая подготовка	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	1	17	16	15	10	9	8
		2	18	17	16	11	10	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	22	21	20	22	21	20
		2	23	22	21	23	22	21
	Тройной прыжок с места	1	6,20	6,10	6,0	6,20	6,10	6,0
		2	6,30	6,20	6,10	6,30	6,20	6,10
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	1	7,40	7,20	7,0	7,20	7,10	7,0
		2	7,60	7,40	7,20	7,30	7,20	7,10
	Бросок набивного мяча назад (3кг)	1	6,50	6,40	6,30	6,50	6,40	6,30
		2	6,60	6,50	6,40	6,60	6,50	6,40
	Прыжок в высоту с места	1	49	48	47	49	48	47
		2	50	49	48	50	49	48
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта						

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства по спортивной борьбе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Год подготовки	Юноши			Девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Общая физическая подготовка	Бег 3000 м		12,30	12,35	12,40	-	-	-
	Бег 2000 м		-	-	-	9,40	9,45	9,50
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		46	44	42	18	17	16
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		+15	+14	+13	+18	+17	+16
	Челночный бег 3 х 10 м		6,6	6,7	6,9	7,7	7,8	7,9
	Прыжок в длину с места (см)		240	235	230	195	190	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.		54	52	50	47	45	44
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		17	16	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		-	-	-	23	22	20
Специальная физическая подготовка	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»		17	16	15	10	9	8
	Тройной прыжок с места		6,35	6,30	6,20	6,35	6,30	6,20
	Прыжок в высоту с места		54	53	52	54	53	52
	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы		8,40	8,20	8,0	8,20	8,10	8,0
	Бросок набивного мяча назад (3кг)		9,40	9,20	9,0	9,20	9,10	9,0
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд		Мастер спорта России					