

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Зилант» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №3 от «08» апреля 2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «СШ «Зилант»
Файзуллин Р.Г.
Приказ №124 от «12» мая 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о правилах приема на обучение
по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки МБУДО «СШ «Зилант»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о правилах приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее Положение) регламентируют прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУДО «СШ «Зилант» (далее Учреждение) на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта (далее — поступающие).

1.2. Настоящие правила разработаны в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МБУДО «СШ» «Зилант» (далее – Учреждение) и иными нормативными актами в области физической культуры и спорта.

1.3. Организация осуществляет прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.4. При приеме граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются.

2. Правила приема на обучение

2.1. При приеме в спортивную школу проводится индивидуальный отбор. К индивидуальному отбору в группы начальной подготовки допускаются дети, достигшие возраста установленного для зачисления в группы начальной подготовки согласно федеральных стандартов по видам спорта.

Дети более чем на 2 года старше установленного возраста для зачисления в группы начальной подготовки согласно федеральных стандартов по видам спорта принимаются в Учреждение (на этап начальной подготовки) по решению приемной комиссии.

2.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования уровня физической подготовленности с целью выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта способности.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы соответствующих этапов подготовки, разработанные в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, представлены в приложениях:

- по волейболу в Приложении №1;
- по плаванию в Приложении №2;
- по настольному теннису в Приложении №3;
- по борьбе на поясах в Приложении №4;
- по самбо в Приложении №5;

2.3. Учреждение вправе проводить предварительные просмотры, консультации.

3. Организация приема и проведения индивидуального отбора.

3.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждение, создаются приемная и апелляционная комиссии. Составы комиссий утверждаются Учреждением. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

3.2. Председателем приемной комиссии является заместитель директора по спортивной работе. Состав приемной комиссии (не менее 5 человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

3.2.1. Приемная комиссия обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

3.2.2. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией Учреждения.

3.3. Председателем апелляционной комиссии является заместитель директора по спортивно-массовой работе.

3.3.1. Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и не входящих в состав приемной комиссии.

3.4. Регламенты работы комиссий определяются локальными нормативными актами Учреждения:

- Положение о приемной комиссии МБУДО «СШ «Зилант»;

- Положение об апелляционной комиссии МБУДО «СШ «Зилант».

3.5. При организации приема поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

3.6. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сайт) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующие документы и информацию:

а) копию Устава Учреждения;

- б) копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- в) документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- г) условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- д) количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- е) сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;
- ж) сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- з) формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- и) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- к) систему оценок (показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- л) правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- м) сроки зачисления поступающих в Учреждение;
- н) образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее — заявление);
- о) порядок оказания платных образовательных услуг, в том числе информацию о стоимости обучения по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

3.7. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки определяется учредителем Учреждения в соответствии с государственным

(муниципальным) заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

3.8. Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг на обучение на платной основе по договорам об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

3.9. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

3.10. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

4. Подача документов в Учреждение.

4.1. Прием в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

4.2. В заявлении указываются следующие сведения:

- а) наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- б) фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- в) дата и место рождения, поступающего;
- г) фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;
- д) номера телефонов, поступающего и/или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- е) адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

ж) согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных¹.

4.3. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с Уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

4.4. При подаче заявления представляются следующие документы:

- а) данные паспорта, удостоверяющего личность поступающего или копия свидетельства о рождении;
- б) данные паспорта, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки²;
- г) фотографии поступающего 2 штуки в формате 3x4;
- д) копия страхового свидетельства (СНИЛС) поступающего и родителя (законного представителя);
- е) копия обязательного медицинского страхования.

4.5. Заявление и документы, указанные в пунктах 4.2. и 4.3. Положения, подаются одним из следующих способов:

- а) лично в Учреждение;

¹ Часть статьи 6 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2006, № 31, ст. 345; 2011, № 31, ст. 470 л)

² Пункт 10 Порядка медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (приложение № 3 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № I 144Н .

б) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Учреждения или электронной информационной системы Учреждения, в том числе с использованием функционала сайта Учреждения, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

4.6. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

4.7. Учреждение осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

4.8. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждении.

4.9. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц, поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

4.10. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

4.11. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием показателей в единицах измерения, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

4.12. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4.13. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие и/или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

4.14. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

4.15. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора, поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления

технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

4.16. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.17. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

4.18. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

4.19. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные сроки.

4.20. В случае образования вакантных мест на этапе начальной подготовки независимо от года обучения, возможен дополнительный прием поступающих при условии выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для соответствующего года обучения.

5. Прием на обучение в порядке перевода из другой организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

5.1. Прием на обучение в течение учебного года осуществляется при наличии свободных мест в порядке перевода из другой организации, осуществляющей

образовательную деятельность по программам дополнительного образования спортивной подготовки.

5.2. Прием на обучение в порядке перевода из другой организации осуществляется по личному заявлению совершеннолетнего гражданина или родителей (законных представителей) ребенка о зачислении в Учреждение в порядке перевода из другой организации при предъявлении оригинала документа, удостоверяющего личность совершеннолетнего гражданина или родителя (законного представителя) ребенка.

5.3. Для зачисления в порядке перевода из другой организации совершеннолетние граждане или родители (законные представители) детей дополнительно предъявляют: документы, содержащие информацию об успеваемости в текущем учебном году (результаты промежуточной аттестации, документ, подтверждающий наличие спортивного разряда, звания), заверенные печатью другой организации и подписью ее руководителя (уполномоченного им лица).

6. Заключительные положения.

6.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения.

6.2. Положение утверждается на неопределенный срок.

6.3. Изменения и дополнения к Положению оформляются в письменной форме.

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

6.5. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

Приложение №1
к Положению о правилах приема
на обучение по дополнительным
образовательным программам спортивной
подготовки МБУДО «СШ «Зилант»,
утвержденному приказом директора
от 12 мая 2026 г. №124

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол», мальчики

№ п/п	Упражнения	Группы начальной подготовки		
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30 м, (с)	не более		
		7,1	6,5	6,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	не менее		
		108	122	138
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		
		5	11	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее		
		+1	+3	+4
2.Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более		
		12,0	11,5	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, (м)	не менее		
		8	10	10
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее		
		36	40	40

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)				
1.1	Бег на 30 м, (с)	не более		
		7,3	6,6	6,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	не менее		
		103	117	128
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		
		4	7	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее		
		+3	+5	+5
2.Нормативы специальной физической подготовки (СФП)				
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более		
		12,5	12,0	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, (м)	не менее		
		6	8	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее		
		30	35	35

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

№ п/п	Упражнения	Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)					
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6
1.Нормативы общей физической подготовки (ОФП)							
1.1	Бег на 30 м, (с)	не более					
		5,9	5,9	6,2	6,5	6,5	6,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее					
		13	13	15	18	18	18
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см) (от уровня скамьи)	не менее					
		+4	+6	+8	+10	+10	+10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	не менее					
		142	150	170	185	195	195
2.Нормативы специальной физической подготовки (СФП)							
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более					
		11,5	11,5	11,3	11,3	11,2	11,2
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, (м)	не менее					
		10	12	12	14	14	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее					
		40	40	42	42	43	43
3.Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивный разряд	-	-	-	3юн., 2 юн, 1юн., III, II		

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)					
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6
Нормативы общей физической подготовки (ОФП)							
1.1	Бег на 30 м, (с)	не более					
		6,1	6,4	6,4	7,0	7,0	7,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее					
		7	9	11	13	13	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее					
		+5	+7	+9	+11	+13	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее					
		132	140	150	160	170	170
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)							
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более					
		12,0	12,0	11,8	11,8	11,8	11,8
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	не менее					
		8	8	9	9	10	10
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее					
		35	35	35	36	36	36
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивный разряд	-	-	-	Зюн., 2 юн., 1юн., III, II		

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		ССМ	ВСМ
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)			
1.1	Бег на 60 м, (с)	не более	
		8,1	8,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		37	38
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		13	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+11	+12
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		218	218
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (количество раз)	не менее	
		50	52
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)			
2.1	Челночный бег 5х6м, с	не более	
		11,0	10,8
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	не менее	
		16	18
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	не менее	
		45	50
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд	I	Кандидат в мастера спорта

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		ССМ	ВСМ
1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)			
1.1	Бег на 60 м, (с)	не более	
		9,5	9,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		16	17
		-	-
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+15	+17
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		183	183
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (количество раз)	не менее	
		44	46
2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)			
2.1	Челночный бег 5х6 м, с	не более	
		11,5	11,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	не менее	
		12	14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	не менее	
		38	40
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд	I	Кандидат в мастера спорта

Приложение №2
к Положению о правилах приема
на обучение по дополнительным
образовательным программам спортивной
подготовки МБУДО «СШ «Зилант»,
утвержденному приказом директора
от 12 мая 2026 г. №124

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

№	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		7	10
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+1	+4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	-	сдал
2.2	Плавание (на спине) 50 м (без учета времени)	-	сдал
2.3	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		3,5	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание», девочки

№	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		1 год	2 год
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		4	5
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+3	+5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		105	110
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	-	сдал
2.2	Плавание (на спине) 50 м (без учета времени)	-	сдал
2.3	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		3	3,5

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

№	Упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее				
		11	13	16	18	20
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее				
		+3	+4	+5	+8	+9
1.3	Челночный бег 3x10м, с	не более				
		9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее				
		122	130	140	150	160
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	4,2	4,4	4,6	4,8
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивные разряды (до трех лет)	3 юн., 2 юн., 1 юн.				
3.2	Спортивные разряды (свыше трех лет)				III, II, I	

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

№	Упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее				
		7	9	11	12	13
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее				
		+5	+6	+7	+8	+9
1.3	Челночный бег 3x10м, с	не более				
		10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее				
		117	120	130	140	150
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее				
		3,5	3,7	3,9	4,1	4,3
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Спортивные разряды (до трех лет)	3 юн., 2 юн., 1 юн.				
3.2	Спортивные разряды (свыше трех лет)				III, II, I	

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более	
		8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		5,3	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	не менее	
		45	35
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	не менее	
		11	
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 по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30м (с)	не более	
		4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		37	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		218	183
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	не менее	
		50	40
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

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

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10м, с	не более		не более				
		11,2	10,8	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
1.2	Бег 30 м, с	не более		не более				
		-	-	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		не менее				
		7	10	11	15	19	24	29
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		не менее				
		85	95	122	132	142	152	162
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее				
		+1	+3	+3	+5	+7	+8	+9
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	4	5	6	7	8
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток), (количество попаданий)	не менее		не менее				
		2	3	-	-	-	-	-
2.2	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)	не менее		не менее				
		35	45	-	-	-	-	-
2.3	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	75	85	95	105	115

3.Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивный разряд	-	-	3юн., 2юн., 1юн.	III, II, I

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

№	Упражнения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Челночный бег 3x10м, с	не более		не более				
		11,7	11,3	10,2	10,0	9,8	9,7	9,6
1.2	Бег 30 м, с	не более		не более				
		-	-	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее		не менее				
		4	6	7	9	11	13	15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		не менее				
		77	87	117	127	140	155	175
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее		не менее				
		+3	+5	+5	+8	+9	+10	+12
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	7	9	11	13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток), (количество попаданий)	не менее		не менее				
		1	2	-	-	-	-	-
2.2	Прыжки через скакалку за 30 с (количество раз)	не менее		не менее				
		30	40	-	-	-	-	-
2.3	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не менее		не менее				
		-	-	65	70	75	85	95
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивный разряд	-	-	3юн., 2юн., 1юн.			III, II, I	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
и на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «настольный теннис»
(мальчики/юноши/юниоры/мужчины)**

№	Упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м, с	не более	
		9,4	8,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		29	37
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+9	+11
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее	
		183	218
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	не менее	
		-	50
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее	
		8	13
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не более	
		115	128
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд, спортивное звание	кандидат в мастера спорта	мастер спорта России

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
и на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «настольный теннис» (девочки/девушки/юниорки/женщины)**

№	Упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 60 м, с	не более	
		9,9	9,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		15	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее	
		+13	+15
1.4	Прыжок в длину с места, см	не менее	
		167	183
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	не менее	
		-	44
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	не менее	
		18	19
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не более	
		105	115
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд, спортивное звание	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России

к Положению о правилах приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки МБУДО «СШ «Зилант», утвержденному приказом директора от 12 мая 2026 г. №124

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	
			ГНП-1	ГНП-2
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее	
			10	13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+2	+4
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	9,3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			128	142
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	количество раз	не менее	
			8	10
2.2	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «борьба на поясах»**

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	девочки	
			ГНП-1	ГНП-2
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.40	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее	
			5	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			118	132
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	количество раз	не менее	
			6	8
2.2	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			1	1

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/юноши				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Нормативы общей физической подготовки.							
1.1	Бег на 60 м	с	не более				
			10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более				
			7.55	7.45	7.35	7.25	7.15
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количеств о раз	не менее				
			18	24	30	36	40
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+5	+7	+9	+11	+12
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			8,5	8,3	8,1	7,8	7,3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее				
			162	180	200	220	225
2. Нормативы специальной физической подготовки.							
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	количеств о раз	не менее				
			16	19	22	25	26
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг назад.	м	не менее				
			6,0	6,8	7,6	8,4	8,6
2.3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за голова	м	не менее				
			5,2	5,8	6,4	7,2	7,6
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количеств о раз	не менее				
			4	4	5	5	5
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивный разряд		Не устанав ливается	3 юн., 2 юн..		1 юн., III, II, I.	

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	девочки/девушки				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег на 60 м	с	не более				
			10,7	10,4	9,1	8,9	8,7
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более				
			8.15	8.10	8.00	7.55	7.50
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее				
			9	11	13	15	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+6	+8	+10	+13	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			8,9	8,7	8,5	8,3	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее				
			147	157	167	177	185
2. Нормативы специальной физической подготовки.							
2.1	Бросок набивного мяча 3 кг назад.	м	не менее				
			4	4,4	4,8	5,2	5,4
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее				
			4,2	4,4	4,6	4,8	4,9
2.3	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее				
			2	2	3	3	3
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивный разряд		Не устанавливается	3 юн., 2 юн..	1 юн., III, II, I.		

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

№п\п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 100 м	с	не более			
			13,2	15,8	13,2	15,8
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более			
			-	9.45	-	9.45
1.3	Бег 3000 м	мин, с	не более			
			12.20	-	12.20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			43	17	43	17
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+13	+16	+13	+16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			235	188	235	188
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			51	45	51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	количество раз	не менее			
			27	-	28	-
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг назад.	м	не менее			
			9,0	5,5	9,5	6,5
2.3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее			
			8,0	5,0	8,5	6,0
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее			
			6	4	7	5
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
по виду спорта «борьба на поясах».**

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	ВСМ	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	количество раз	не менее	
			28	-
2.2	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее	
			10	8
2.3	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее	
			9,5	7,5
2.4	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			7	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание		«мастер спорта России»	

Приложение №5
к Положению о правилах приема на обучение
по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки МБУДО «СШ «Зилант»,
утвержденному приказом директора
от 12 мая 2026 г. №124

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Девочки			
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ГНП-4
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория».						
1	Бег на 30 м	с	не более			
			7,3	6,6	6,1	6,1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3	+5	+5	+5
3	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10,8	10,2	9,6	9,6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее			
			103	117	130	130
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			4	7	7	7
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			4	7	9	9

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики			
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ГНП-4
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория».						
1	Бег на 30 м	с	не более			
			7,1	6,5	6,0	6,0
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+4	+4
3	Челночный бег 3x10 м	с	не менее			
			10,5	9,8	9,1	9,1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее			
			108	122	140	140
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			5	11	12	12
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			6	10	10	10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг)							
1.1	Бег на 30 м	с	не более				
			5,9	5,8	5,7	5,6	5,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			13	20	26	36	36
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+4	+6	+8	+10	+10
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,2	8,5	8,1	7,8	7,8
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее				
			4	6	9	12	12
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			142	160	180	195	195
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг)							
2.1	Бег на 30 м	с	не более				
			6,3	6,2	6,1	6,0	6,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			10	18	28	36	36
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+4	+6	+8	+10	+10
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,2	8,4	8,0	7,8	7,8
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее				
			2	3	4	5	5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			142	160	180	210	210
3. Нормативы специальной физической подготовки							
3.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более				
			28,0	26,0	22,0	20,0	20,0
3.2	10 переворотов из упора		не более				

	головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	25,0	24,0	23,0	21,0	21,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более				
			26,0	22,0	19,0	16,0	16,0
4. Уровень спортивной квалификации							
4.1	Спортивный разряд	Не устанавливается	3 юн., 2 юн..		1 юн., III, II.		

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Девушки				
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся женского пола массой тела до 55 кг)							
1.1	Бег на 30 м	с	не более				
			6,1	6,0	5,9	5,8	5,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			7	9	11	14	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+5	+9	+12	+14	+14
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,4	9,2	9,0	8,8	8,8
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее				
			10	13	16	18	18
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			132	150	170	180	180
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся женского пола массой тела более 55 кг)							
2.1	Бег на 30 м	с	не более				
			6,5	6,3	6,1	6,0	6,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			5	8	12	15	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+5	+8	+11	+14	+14
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,4	9,2	9,0	8,8	8,8
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее				
			7	10	14	18	18
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			132	150	170	182	182
3. Нормативы специальной физической подготовки							
3.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более				
			32,0	28,0	24,0	22,0	22,0
3.2	10 переворотов из упора		не более				

	головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	31,0	27,0	23,0	19,0	19,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно.	с	не более				
			31,0	26,0	24,0	18,0	18,0
4. Уровень спортивной квалификации							
4.1	Спортивный разряд	Не устанавливается	3 юн., 2 юн..			1 юн., III, II.	

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)						
1.1	Бег на 60 м	с	не более			
			9,1	10,2	8,5	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			9.27	11.27	8.40	11.15
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			37	16	40	17
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+11	+15	+13	+16
1.5	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			7,7	8,7	7,5	8,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			218	183	225	190
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			50	44	51	45
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			13	-	15	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	19	-	20
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)						
2.1	Бег на 60 м	с	не более			
			9,7	10,8	9,2	10,3
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			10.10	12.40	9.40	12.10
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			19	7	30	14
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+11	+15	+13	+16
2.5	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			7,7	8,7	7,5	8,5

2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			218	183	225	190
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			34	31	51	45
2.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			5	-	10	-
2.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	9	-	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Забегания на борцовском мосту» (5раз влево и 5 раз вправо)	с	не более			
			18,0	20,0	13,0	17,5
3.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более			
			15,0	18,3	18,0	20,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно.	с	не более			
			14,5	17,0	14,5	17,0
3.4	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно.	с	не более			
			17,0	20,0	17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	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 по виду спорта «самбо».**

№п\п	Упражнения	Единица измерения	ВСМ	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72 кг)				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.25
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.20	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2.7	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		35	32
2.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
2.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			18	20
3.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно.	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивное звание		«мастер спорта России»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЗИЛАНТ" КУКМОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**, Файзуллин Рустем
Гиниятович

20.05.26 15:30
(MSK)

Простая подпись

44