

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 формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и**  
**промежуточной аттестации обучающихся в МБУДО «СШ «Зилант»**

г. Кукмор, 2026

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО «СШ «Зилант» (далее – Положение, Учреждение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым

в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;

- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта.

- Уставом, локальными нормативными актами Учреждения.

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении.

1.3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения программы.

1.4. Основными потребителями информации о результатах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации являются: участники образовательных отношений (тренеры-преподаватели, обучающиеся и их родители (законные представители), коллегиальные органы управления Учреждения, администрация Учреждения, Учредитель).

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

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

2.2. Целью текущего контроля успеваемости является:

– определение степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в течение учебного года по всем разделам учебного плана;

– оценка эффективности методов подготовки обучающихся;

– коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;

– предупреждение неуспеваемости обучающихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.4. Порядок, формы, периодичность, а так же количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

2.5. Текущий контроль уровня успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;
- тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;
- соревнования,
- контрольные упражнения.

2.7. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется система оценок:

- теоретическая, методическая подготовка - зачет/незачет;
- физическая, техническая подготовка – средне обязательная оценка

(сдал/не сдал);

- соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

2.8. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в приложении «Мой спорт».

2.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся и/или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

### **3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

3.1. Промежуточная аттестация – определение степени освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа, года обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

3.3. Целью промежуточной аттестации является:

- установление уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки;

- установление уровня спортивной квалификации.

3.4. Промежуточную аттестацию в Учреждении в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

3.5. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);
- мониторинга участия/оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

3.6. Промежуточная аттестация проводится один раз в год согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

3.7. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Учреждением самостоятельно и не могут быть ниже указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разрабатываются Учреждением самостоятельно и должны быть не ниже нормативов для зачисления на этап, указанных в федеральных стандартах.

3.8. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий год, этап подготовки осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.9. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входят: заместитель директора по спортивной работе (на правах председателя комиссии), члены комиссии

(инструкторы-методисты, тренер-преподаватель по виду спорта).

3.10. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в приложении «Мой спорт» (в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год, подписываются членами аттестационной комиссии).

3.11. Итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «сдал», «не сдал».

3.12. Уровень спортивной квалификации - выполнением требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов.

3.13. Соревновательная подготовка – участием в официальных спортивных соревнованиях.

3.14. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.15. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Учреждения.

3.16. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.17. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **4.Заключительные положения**

4.1. Настоящее Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения для принятия Положения.

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

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

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

Приложения к настоящему Положению:

- приложения №1-5 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по годам и этапам спортивной подготовки по видам спорта»:

- по волейболу (Приложение №1);
- по плаванию (Приложение №2);
- по настольному теннису (Приложение №3);
- по борьбе на поясах (Приложение №4);
- по самбо (Приложение №5);

- приложение №6 «Форма протокола сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов»;

-приложение №7 «Итоги работы за учебно-тренировочный год» по группам.

Приложение №1  
к Положению о формах, периодичности и  
порядке текущего контроля  
успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся в 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)</b>				
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)</b>				
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>							
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)</b>							
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>							
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  
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>						
1.1	Бег на 30 м, (с)	не более				
		6,1	6,4	6,4	7,0	7,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее				
		7	9	11	13	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее				
		+5	+7	+9	+11	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее				
		132	140	150	160	170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)</b>						
2.1	Челночный бег 5х6 м, (с)	не более				
		12,0	12,0	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
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, (см)	не менее				
		35	35	35	36	36
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
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 этап совершенствования спортивного мастерства  
и на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «волейбол», юноши**

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		ССМ	ВСМ
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)</b>			
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)</b>			
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Спортивный разряд	I	Кандидат в мастера спорта

Приложение №2  
к Положению о формах, периодичности и  
порядке текущего контроля  
успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся в 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 4	не менее 5
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +3	не менее +5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 105	не менее 110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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	не менее 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
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 этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не более	
		115	128
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с (количество раз)	не более	
		105	115
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Спортивный разряд, спортивное звание	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России

**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	мальчики	
			ГНП-1	ГНП-2
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 и перевода 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
<b>Нормативы общей физической подготовки.</b>							
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.	количество 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки.</b>							
2.1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	количество 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 головы	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	количество раз	не менее				
			4	4	5	5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>							
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 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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>							
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки.</b>							
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>							
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 этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «борьба на поясах»**

№п\п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание		«мастер спорта России»	

Приложение №5  
к Положению о формах, периодичности и  
порядке текущего контроля  
успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся в 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-5
			УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки ( для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг)</b>							
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки ( для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг)</b>							
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
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 головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более				
			25,0	24,0	23,0	21,0	21,0
3.3	10 бросков партнера		не более				

	(через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки ( для обучающихся женского пола массой тела до 55 кг)</b>							
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 вися 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки ( для обучающихся женского пола массой тела более 55 кг)</b>							
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 вися 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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> (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
<b>2.Нормативы общей физической подготовки</b> (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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>						
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72 кг)</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)</b>				
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 положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1	Спортивное звание		«мастер спорта России»	

Приложение №6  
к Положению о формах, периодичности и порядке  
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся в МБУДО «СШ «Зилант»,  
утвержденному приказом директора  
от 12 мая 2026 г. №124

Протокол приема контрольных, контрольно-переводных нормативов

Тренер-преподаватель:

Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Группа:

№ п/п	ФИО обучающегося	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Наименование зачетных требований	Подпись проводившего тестирование
		Зачет/незачет, Результат, ед. измерения	Зачет/незачет, Результат, ед. измерения	Зачет/незачет, Результат, ед. измерения	Зачет/незачет, Результат, ед. измерения	Зачет/незачет, Результат, ед. измерения	Зачет/незачет, Результат, ед. измерения		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Приложение №7  
к Положению о формах, периодичности и порядке  
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся в МБУДО «СШ «Зилант»,  
утвержденному приказом директора  
от 12 мая 2026 г. №124

Итоги работы за учебно-тренировочный год

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Входит в состав сборной команды		Спортивный разряд на конец года	Количество соревнований в году	Лучший результат участия в соревнованиях		Переведен/отчислен (№ и дата приказа)
			Региона	РФ			Наименование, сроки, место проведения	Результат	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Члены комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

42

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

20.05.26 15:34  
(MSK)

Простая подпись