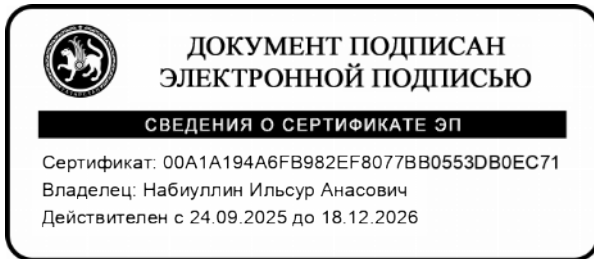


«Принято»

На заседании педагогического совета
№ 5 от 02.04.2026г.

«Утверждаю»

Директор _____ И.А.Набиуллин
Пр № 101 от 02.04.2026г.



**Положение о формах, периодичности, порядке
промежуточной аттестации, системе оценок при сдаче КПН
в МБУ ДО «СШ им. Г. С. Хусаинова»
Нурлатского МР РТ**

г. Нурлат - 2026 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение о формах, периодичности, порядке промежуточной аттестации, системе оценок при сдаче КПН МБУ ДО «СШ им.Г.С.Хусаинова», в дальнейшем – «Положение», разработано на основе Устава учреждения, федеральных стандартов спортивной подготовки, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и регламентирует содержание и порядок сдачи приемных и контрольно-переводных нормативов и перевод обучающихся по годам обучения.

1.2. Приемные и контрольно-переводные испытания являются обязательными для всех воспитанников спортивной школы, кроме обучающихся по спортивно-оздоровительным программам.

1.3. Оценка знаний, умений и навыков воспитанников может проводиться в форме тестирования в соответствии с планом-графиком, утвержденным директором, оценивается сдал, не сдал с целью определения степени усвоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

2. Цели и задачи

2.1. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей и специальной физической подготовке, спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся и перевода их на следующий этап обучения.

2.2. Оценка эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса.

2.3. Выявление сильных и слабых сторон в подготовке обучающихся.

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

3. Организация проведения итоговой аттестации

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МБУ ДО «СШ им.Г.С.Хусаинова».

3.2. Перед началом аттестации инструктор-методист совместно с тренерско-

преподавательским составом разрабатывает и представляет (через заместителя директора по УСР) планы-графики приема КПН по видам спорта. В планах-графиках должны быть отражены конкретные даты сдачи КПН соответствующими группами и разграничить сроки приема нормативов для отделения плавания - вода, суша, также разделить сдачу КПН по видам спорта на несколько занятий.

3.3. Сроки, график и место поведения тестирования, ответственные лица из числа администрации спортивной школы утверждаются приказом директора спортивной школы. В случае если кто-либо из тренерского состава отсутствует в период приема КПН (проходит курсы повышения квалификации, находится на соревнованиях, сборах и т.д.), приказом директора Учреждения срок приема КПН и представления отчетной документации для них назначается отдельно.

3.4. Общую организацию и контроль приема КПН осуществляет заместитель директора по УСР. Заместитель директора в ходе приема КПН также осуществляет

- контроль качества предоставляемой отчетной документации через инструкторов-методистов по видам спорта;
- промежуточный контроль хода приема КПН и подготовки документации с заслушиванием инструкторов-методистов по видам спорта на педагогическом совете;
- обобщение полученных данных по итогам приема КПН через АИС «Мой спорт»;
- на основании обобщенных данных и документов, представленных тренерским составом и инструктором-методистом, готовит и представляет директору Учреждения предварительную тарификацию на следующий учебный год с подведением итогов приема КПН.

3.5. Инструктор-методист осуществляет непосредственную организацию приема КПН по своим направлениям (видам спорта), оказывает методическую и практическую помощь тренерско-преподавательскому составу в организации и поведении приема КПН в соответствии с программными требованиями, проверяет и принимает документацию от тренеров-преподавателей, а также следит за заполнением данных КПН в АИС «Мой спорт».

3.6. В ходе приема КПН инструктор-методист сдаёт заместителю директора по УСР справки-мониторинги (по утвержденной форме) по количественному

составу, сохранности воспитанников в тренировочных группах, переводу на следующий год по результатам приема КПН и по количеству выпускников, окончивших спортивную школу по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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

3.8. Программа тестов по ОФП и СФП по каждому виду спорта утверждается педагогическим советом, на основании ФССП.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. К сдаче контрольно-переводных испытаний допускаются все воспитанники спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

4.2. Приемные испытания проводятся в начале учебно-тренировочного года (сентябрь – октябрь), контрольно-переводные испытания – в конце учебно-тренировочного года (апрель-май), результаты заносятся в протокол в АИС «Мой спорт».

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

4.4. Контрольно-переводные нормативы в конце учебно-тренировочного года принимаются тренером-преподавателем в присутствии инструктора - методиста, заместителя директора по УСР или директора спортивной школы.

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

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

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

обоснование средней оценки за все тесты.

4.8. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

4.9. Все измерения проводятся по единой методике. Тестирование может проводиться на учебно-тренировочных занятиях и вне тренировочного времени.

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

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ТЕСТИРОВАНИЯ И ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ

5.1. Итогом контрольно-переводных испытаний являются результаты по ОФП и СФП и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды). Система оценки сдано, не сдано.

5.2. По итогам контрольно-переводных испытаний заполняются протоколы в АИС «Мой спорт», которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-спортивной работе.

5.3. На основании требований для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе спортсменов на следующий этап подготовки.

5.4. Обучающиеся переводятся на следующий этап при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 70 до 100% по ОФП и СФП, уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) и участия в соревнованиях по виду спорта.

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

5.6. Обучающиеся, успешно проходящие этапы спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки при наличии физических, психологических способностей, двигательных умений, выполнения требований реализуемой программы на основании результатов КПН, а

также при необходимости, предварительных просмотров, консультаций, могут быть зачислены на следующий этап спортивной подготовки для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

5.7. На основании решения педагогического совета и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, разрядных норм и требований, директор издает приказ о переводе спортсменов на следующий этап обучения.

5.8. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты не соответствуют программным требованиям и требованиям, установленным Федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап подготовки не допускается.

5.9. Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап обучения.

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

Приложение №1
к Положению о формах, периодичности,
порядке промежуточной аттестации,
системе оценок при сдаче КПН
МБУ ДО «СШ им. Г. С. Хусаинова»

Контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты. Для каждого этапа подготовки существуют свои нормативы на основании ФССП по видам спорта. При проведении тестирования следует обратить особое внимание соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся спортивной школы. Ниже представлены нормативы по видам спорта.

САМБО

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП-1		Норматив НП-2		Норматив НП-3		Норматив НП-4	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,1	не более 7,3	не более 6,5	не более 6,6	не более 6,2	не более 6,3	не более 6,0	не более 6,1
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5	не менее +4	не менее +6	не менее +5	не менее +7
3.	Челночный бег 3х10	с	не более 10,5	не более 10,8	не более 9,8	не более 10,2	не более 9,4	не более 9,8	не более 9,2	не более 9,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 108	не менее 103	не менее 122	не менее 117	не менее 131	не менее 125	не менее 140	не менее 130
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	не менее 4	не менее 11	не менее 7	не менее 12	не менее 7	не менее 13	не менее 7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 6	не менее 4	не менее 10	не менее 7	не менее 10	не менее 7	не менее 10	не менее 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-1		Норматив УТЭ-2		Норматив УТЭ-3	
			мальчик и/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,9	не более 6,1	не более 5,6	не более 5,8	не более 5,3	не более 5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7	не менее 18	не менее 12	не менее 23	не менее 17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2	не более 9,4	не более 8,9	не более 9,1	не более 8,6	не более 8,8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-	не менее 5	-	не менее 6	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	-	не менее 10	-	не менее 13	-	не менее 15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142	не менее 132	не менее 150	не менее 140	не менее 160	не менее 150
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)								
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3	не более 6,5	не более 6,1	не более 6,3	не более 5,9	не более 6,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 8	не менее 16	не менее 11
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5	не менее +5	не менее +6	не менее +6	не менее +7
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2	не более 9,4	не более 9,0	не более 9,2	не более 9,0	не более 9,2
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	не менее 3	-	не менее 4	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее -	не менее 7	не менее -	не менее 10	не менее -	не менее 13
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142	не менее 132	не менее 150	не менее 140	не менее 158	не менее 148
3. Нормативы специальной физической подготовки								

3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 28,0	не более 32,0	не более 26,0	не более 30,0	не более 25,0	не более 29,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	не более 31,0	не более 24,0	не более 30,0	не более 23,0	не более 29,0
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	не более 31,0	не более 25,0	не более 30,0	не более 24,0	не более 29,0

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-4		Норматив УТЭ-5	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,0	не более 5,2	не более 5,0	не более 5,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 28	не менее 22	не менее 32	не менее 25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12	не менее +11	не менее +13	не менее +12
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,3	не более 8,6	не более 8,3	не более 8,6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	-	не менее 7	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	-	не менее 17	-	не менее 19
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 160	не менее 180	не менее 170
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,7	не более 5,9	не более 5,6	не более 5,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 19	не менее 14	не менее 22	не менее 17
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7	не менее +8	не менее +8	не менее +9
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,8	не более 9,0	не более 8,7	не более 8,9
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	-	не менее 5	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее -	не менее 15	не менее -	не менее 16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	не менее	не менее	не менее

	двумя ногами		166	156	172	162
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 24,0	не более 28,0	не более 22,0	не более 26,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 22,0	не более 28,0	не более 20,0	не более 26,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более 23,0	не более 28,0	не более 22,0	не более 27,0
4. Уровень спортивной квалификации						
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается				
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»				
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

ФУТБОЛ

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП-1		Норматив НП-2		Норматив НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол»								
1.1	Челночный бег 3x10	с	-	-	Не более 9,30	Не более 10,30	Не более 9,00	Не более 10,00
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,35	Не более 2,50	Не более 2,30	Не более 2,40	Не более 2,25	Не более 2,35
1.3	Бег на 30 м	с	-	-	Не более 6,00	Не более 6,5	Не более 5,5	Не более 6,3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 100	Не менее 90	Не менее 120	Не менее 110	Не менее 130	Не менее 120
2. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол»								
2.1	Ведение мяча 10 м	с	-	-	Не более 3,00	Не более 3,20	Не более 2,80	Не более 3,00
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-	-	Не более 8,60	Не более 8,80	Не более 8,40	Не более 8,50
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	-	-	Не более 11,60	Не более 11,80	Не более 11,40	Не более 11,50
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	-	-	Не менее 5	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-1		Норматив УТЭ-2		Норматив УТЭ-3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол»								
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,20	Не более 2,30	Не более 2,15	Не более 2,25	Не более 2,10	Не более 2,20
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,70	Не более 9,00	Не более 8,60	Не более 8,90	Не более 8,50	Не более 8,80
1.3	Бег на 30 м	с	Не более 5,40	Не более	Не более 5,30	Не более 5,60	Не более 5,20	Не более 5,40

				5,50				
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 140	Не менее 165	Не менее 145	Не менее 170	Не менее 150
2. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол»								
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более 2,60	Не более 2,80	Не более 2,55	Не более 2,75	Не более 2,50	Не более 2,70
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более 7,80	Не более 8,00	Не более 7,60	Не более 7,90	Не более 7,50	Не более 7,80
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	Не более 10,00	Не более 10,30	Не более 9,50	Не более 10,20	Не более 9,40	Не более 10,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	Не менее 5	Не менее 4	Не менее 6	Не менее 4	Не менее 7	Не менее 4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	Не менее 5	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее 8	Не менее 6	Не менее 8,5	Не менее 6,5	Не менее 9	Не менее 7
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается						
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»						

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-4		Норматив УТЭ-5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол»						
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более 2,10	Не более 2,20	Не более 2,10	Не более 2,20
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,40	Не более 8,70	Не более 8,30	Не более 8,60
1.3	Бег на 30 м	с	Не более 5,15	Не более 5,35	Не более 5,10	Не более 5,30
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	Не менее 175	Не менее 160	Не менее 180	Не менее 165

	ногами					
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	-	-	Не менее 30	Не менее 27
2. Нормативы технической подготовки						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более 2,45	Не более 2,65	Не более 2,40	Не более 2,60
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более 7,40	Не более 7,70	Не более 7,30	Не более 7,60
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	Не более 9,30	Не более 10,00	Не более 9,20	Не более 9,50
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	Не менее 8	Не менее 5	Не менее 9	Не менее 6
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	Не менее 6	Не менее 5	Не менее 7	Не менее 6
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее 9,5	Не менее 7,5	Не менее 10	Не менее 8
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»,				

ВОЛЕЙБОЛ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30м	с	не более		не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6	6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более		не более	
			108	103	122	117	135	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	4	11	7	14	10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
1	Челночный бег 5х6м	с	не более		не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0	11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее	
			8	6	10	8	10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			36	30	40	35	40	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»

№	Упражнения	Ед. изм.	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС) – 4		Т(СС)-5	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег на 30м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,9	6,1	5,7	5,9	5,5	5,8	5,2	5,6	5,0	5,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	кол-во	не менее		не менее		не менее		не менее			
			13	7	16	10	18	12	21	15	23	18

	полу	раз											
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+9	+10	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			142	132	150	140	160	150	170	160	180	170	
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1	Челночный бег 5х6м	с	не более		не более		не более		не более		не более		
			11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6	
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	
2.3	Прыжок в высоту одновременно с отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		
			40	35	41	36	42	37	43	38	43	38	
3. Уровень спортивной квалификации													
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Не устанавливается											
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», второй спортивный разряд»											

ПЛАВАНИЕ

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 5
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +4	не менее +5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-	-	без учета времени	без учета времени
2.2	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-	-	без учета времени	без учета времени
2.3	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5	не менее 3	не менее 4	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)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-1		Норматив УТЭ-2		Норматив УТЭ-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11	не менее 7	не менее 15	не менее 10	не менее 18	не менее 14
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +5	не менее +4	не менее +6	не менее +5	не менее +7
1.3	Челночный бег	с	не более	не более	не более	не более	не более	не более

	3x10		9,8	10,2	9,6	10,0	9,2	9,6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 122	не менее 117	не менее 135	не менее 130	не менее 150	не менее 140
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	не менее 3,5	не менее 4,2	не менее 3,7	не менее 4,5	не менее 3,9
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»						

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-4		Норматив УТЭ-5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 22	не менее 15	не менее 22	не менее 15
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +8	не менее +7	не менее +10
1.3	Челночный бег 3x10	с	не более 8,9	не более 9,2	не более 8,7	не более 9,0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 150	не менее 170	не менее 160
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 4,7	не менее 4,1	не менее 4,9	не менее 4,3
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
-----	---	---

КИКБОКСИНГ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег на 30м	с	не более		не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1	5,9	6,1
2	Бег на 1000м	мин., с	не более		не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12	5,41	6,12
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			2	-	4	-	4	-
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	7	-	10	-	10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	13	7
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+4	+5

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

№	Упражнения	Единица измер.	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС) – 4 (5)	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более		не более		не более	
			5,9	6,1	5,6	5,8	5,3	5,5	5,0	5,2
1.2.	Бег на 1000м	мин., с	не более		не более		не более		не более	
			5,41	6,12	5,30	6,0	5,20	5,50	5,10	5,40
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не более	
			4	-	5	-	6	-	7	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	10	-	12	-	14	-	16
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	18	10	22	14	26	18

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			142	132	155	145	165	155	175	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			33	28	34	30	36	32	38	34
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более		не более		не более		не более	
			15	10	13	8	11	6	9	4
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			6,5	4,5	6,6	4,6	6,7	4,7	6,8	4,8
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 сек)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			52	38	52	38	52	38	52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			120	90	120	90	120	90	120	90
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды – «третий, второй, первый юношеский спортивные разряды»								
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды – «третий, второй, первый спортивные разряды»								

БОРЬБА НА ПОЯСАХ

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

№	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2	
			М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2	Бег на 1000м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	6.10	6.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
7	Метание мяча весом 150 г		не менее		не менее	
			19	13	21	14
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не более		не более	
			8	6	10	8
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастич. стенке	м	не менее		не менее	
			2	1	2	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»**

№	Упражнения	Единица измер.	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС) – 4		Т(СС)-5	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1.Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3	9,6	10,1	9,5	9,9
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			7.55	8.15	7.50	8.10	7.40	8.00	7.35	7.55	7.30	7.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	22	12	25	16	28	20	30	22
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			8,5	8,9	8,3	8,7	8,1	8,5	8,0	8,4	8,0	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			162	147	165	150	168	155	172	160	175	163
2.Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			16	-	17	-	18	-	19	-	19	-
2.2.	Бросок набивного мяча 3 кг назад	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	4	7	5	7	5	8	6	8	6
2.3.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5,2	4,2	5,5	4,5	5,8	4,8	6	5	6,3	5,3
2.4.	Подъем ног до хвата руками в висе на	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	2	5	3	5	3	6	4	6	4

	гимнастич. стенке											
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»										
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

КОРЭШ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «корэш»

№	Упражнения	Единица измерения	НП-1	НП-2
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 6,3	не более 5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 10	не менее 13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 128	не менее 142
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног в сед из положения лежа на спине, руки с диском весом 2,5 кг за головой, ноги фиксируются	кол-во раз	не менее 8	
2.2.	Челночный бег 240м (8x30м) два забега с интервалом 1 мин., проводится в зале вокруг барьеров с отрезками по 30 м	мин, с	не более 2.09	
2.3.	Время удержания ног в положении угла 90 градусов в висе на гимнастической стенке	с	не менее 3	

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

№	Упражнения	Единица измерения	Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4
			юноши	юноши	юноши	юноши
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60м	с	не более 10,4	не более 10,3	не более 10,2	не более 10,1
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более 8.05	не более 8.02	не более 8.00	не более 7.57
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 18	не менее 20	не менее 22	не менее 24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	не более	не более	не более

			8,7	8,6	8,5	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			160	163	166	170
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание с партнером равного веса	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			6	7	8	9
2.2.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний)	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			8	9	10	11
2.3.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			5	6	7	8
2.4.	Челночный бег 240м (8x30м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров с отрезками по 30м	мин, с	не более	не более	не более	не более
			2.08	2.07	2.06	2.05
2.5.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30с (в обе стороны)	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			8	10	12	13
2.6.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			15	17	19	22
2.7.	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			10	12	14	16

БАСКЕТБОЛ

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Д	М	Д	М	Д
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»								
1. Нормативы общей физической подготовки								
Челночный бег на 3-10 м	с	не более		не более		не более		
		10,5	10,8	10,3	10,6	10,1	10,4	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее		Не менее		
		110	105	130	120	140	130	
2. Нормативы специальной физической подготовки								
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		
		20	16	22	18	24	20	
Бег на 14 м	с	3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			М	М	М	М		
Для спортивных дисциплин «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол»								
1. Нормативы общей физической подготовки								
Челночный бег на 3-10 м	с	не более		не более		не более		
		9,2	8,5	8,0				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		
		147	162	177				
2. Нормативы специальной физической подготовки								
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		
		38	40	42				
Бег на 14 м	с	не более	не более	не более				
		3,0	2,6	2,4				

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

Упражнения	Единица измерения	УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3	
		М	Д	М	Д	М	Д
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»							
1. Нормативы общей физической подготовки							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее		не менее	
		13	7	15	9	17	11
Челночный бег 3х10 м	см	не более		не более		не более	
		9,2	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0
Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	


толчком двумя ногами		150	135	155	140	160	145
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	33	28	35	30	37	32
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более		не более		не более	
		4,8	5,0	4,6	4,8	4,2	4,6
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
		35	30	40	35	45	40
Челночный бег 10 Площадок по 28 м	с	не более		не более		не более	
		65,0	70,0	63,0	68,0	60,0	66,0
Бег на 14 м	с	не более		не более		не более	
		3,0	3,4	2,9	3,2	2,8	3,0
3. Уровень спортивной квалификации							
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается						
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»						

Упражнения	Единица измерения	УТЭ-4		УТЭ-5	
		М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
		19	13	21	15
Челночный бег 3x10 м	см	8,4	8,8	8,2	8,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	165	150	170	155
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	39	34	41	36
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,4	10,2	9,2	10,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	50	45	55	50
Челночный бег 10 Площадок по 28 м	с	58	64	56	62
Бег на 14 м	с	2,7	2,9	2,6	2,8
3. Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"				

Лист согласования к документу № 109 от 29.04.2026
Инициатор согласования: Набиуллин И.А. Директор
Согласование инициировано: 29.04.2026 15:51

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Набиуллин И.А.		 Подписано 29.04.2026 - 15:52	-