

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
«Олимпиец»  
\_\_\_\_\_ О.П.Лептягин

## ПОЛОЖЕНИЕ

О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
детско-юношеской спортивной школы «Олимпиец»

### І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1.** Настоящее положение (далее – Положение) определяет основу для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы «Олимпиец» (далее Учреждение).

**1.2.** Положение разработано в соответствии с Федеральными Законами РФ «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», утвержденным Министерством образования и науки РФ от 26.06.2012 г. №504, федеральными стандартами спортивной подготовки по избранным видам спорта, Уставом Учреждения, дополнительными образовательными программами по видам спорта и регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

**1.3.** Данное Положение утверждается педагогическим советом Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

### ІІ. ЦЕЛИ АТТЕСТАЦИИ

- обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной нагрузки в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства;

- объективная оценка результативности реализации дополнительных образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

- выявление степени формирования практических умений и навыков обучающихся в выбранном ими виде спорта;

- выявление на основе анализа необходимости корректировки дополнительных образовательных программ, культивируемых в Учреждении.

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных образовательных программ.
- контроль за выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения избранного вида спорта.

### **III. ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой по виду спорта;

*Текущей аттестации* подвергаются учащиеся всех учебно-тренировочных групп Учреждения.

Форму текущей аттестации определяет тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и тому подобных обстоятельств. Избранная форма текущей аттестации тренером-преподавателем подается одновременно с представлением календарно-тематического графика изучения программы в методический Совет Учреждения для утверждения.

Для проведения текущего контроля выделяются специальные учебные часы. Результаты контрольных испытаний учащихся оцениваются по пятибалльной системе и оформляются протоколом результатов контрольных испытаний.

На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс. Особое внимание следует обращать на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний.

### **IV. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**4.1** Формы, порядок и сроки проведения ежегодной промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится в сроки, предусмотренные графиком учебного процесса (календарем) и учебным планом Учреждения, и регламентируются решением педагогического совета Учреждения. Решение педагогического совета по данному вопросу доводится до сведения участников образовательного процесса..

**4.2.** Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация проводится два раза в год в виде зачетных контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**4.3.** Итоговая аттестация выпускников Учреждения проводится по окончании курса обучения и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительных образовательных программ по видам спорта.

**4.4.** Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора, на основании которого, в Учреждении создается комиссия по проверке испытуемых. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора по УВР, инструктор-методист, старший тренер-преподаватель, экзаменующий тренер.

**4.5.** Результаты контрольных испытаний учащихся оцениваются по пятибалльной системе (5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 – неудовлетворительно).

**4.6.** Отметка заносится в журнал учета групповых занятий спортивной школы.

**4.7.** Промежуточная и итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной учебной дисциплины после завершения ее изучения. Ежегодная промежуточная аттестация проводится в форме академических проверок, контрольных зачетов и является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

**4.8.** Промежуточной аттестации подвергаются выпускники групп начальной подготовки и учебно-тренировочных при переходе на следующий год или этап обучения по прохождении курса программ ГНП, УТГ и СС.

**4.9.** К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс дополнительных образовательной программы спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

## **V. ДОПУСК УЧАЩИХСЯ К АТТЕСТАЦИИ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕЕ. ПОВТОРНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**5.1.** К промежуточной и итоговой аттестации допускаются обучающиеся:

- имеющие врачебный допуск на день испытаний;
- занимающиеся по дополнительным образовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки;
- завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и учебных программ.

**5.2.** От промежуточной и итоговой аттестации освобождаются обучающиеся:

- занявшие 1-10 места на Первенстве и Чемпионате России;
- выполнившие 1 спортивный разряд, разряд кандидата в Мастера спорта, Мастера спорта;
- прошедшие или направляющиеся на лечение в течение текущего учебного года.

**5.3.** По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств: досрочный отъезд, учебно-тренировочные сборы, участие в официальных спортивных соревнованиях и др.

**5.4.** Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов

общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатах.

**5.4.** Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные и итоговые испытания, на основании решения педагогического Совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

**5.5.** Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

**5.6.** Обучающиеся, получившие неудовлетворительное решение педагогического совета о прохождении аттестации, могут быть переведены на следующий этап обучения на основании рапорта тренера-преподавателя, сдав повторно контрольно-переводные испытания.

**5.7.** Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения.

**5.8.** Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, но не более одного года.

**5.9.** Основание для повторного обучения является решение педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей). Оформляется приказом Учреждения.

**5.10.** Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

## **VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ, СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПЕРЕВОДА И ВЫПУСКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### ***6.1. Порядок проведения промежуточной аттестации***

**6.1.1.** Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода обучающихся на следующий этап обучения.

**6.1.2.** Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год, в начале учебного года и в конце соревновательного сезона (согласно графику, утвержденному директором Учреждения), при сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;

**6.1.3.** Основной контроль промежуточной аттестации по определению уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся, проводится по отделениям.

**6.1.4.** После каждого приема нормативов по ОФП и СФП комиссией по видам спорта заполняется протокол выполнения контрольно-переводных нормативов (приложение № 1), который подписывается председателем, членами комиссии по видам спорта.

**6.1.5.** При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в протоколе в столбце «Отметка о переводе» ставится отметка «сдал», «не сдал».

**6.1.6.** В случае если учащийся не сдал контрольно-переводные нормативы по ОФП на начало учебного года, он может их пересдать в конце соревновательного сезона.

**6.1.7.** Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП считаются сданными, если учащийся выполнил не менее 50% упражнений.

## ***6.2. Порядок проведения итоговой аттестации***

**6.2.1.** Освоение дополнительных образовательных программ завершается итоговой аттестацией обучающегося.

**6.2.2.** Выпускниками считаются обучающиеся выполнившие требования программы дополнительного образования и прошедшие итоговую аттестацию.

**6.2.3.** Ежегодная итоговая аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года (май), согласно графика прохождения аттестации по отделениям видов спорта.

**6.2.4.** Проведение итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке и ее оценка осуществляется по установленной форме протокола контрольно-переводных нормативов для всех отделений по видам спорта (приложение №1).

**6.2.5.** Проведение итоговой аттестации по общефизической специальной подготовке проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами и тестами, предусмотренными дополнительными образовательными учебными программами по видам спорта.

## ***6.3. Система оценивания перевода и выпуска обучающихся***

**6.3.1.** Результаты промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Учреждения должны оценивать

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым воспитанником;
- полноту выполнения образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности учащихся в течение всего курса обучения;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения контрольных нормативов и тестов;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

**6.3.2.** Оценки по итогам аттестации обучающихся выставляются согласно разработанных контрольно-переводных нормативов, составленных на основании норм по общей и специальной физической подготовке федеральных стандартов избранных видов спорта (приложения №№

**6.3.3.** Критерии учёта подготовленности обучающихся в группах:

- спортивного оздоровления – прирост показателей общей и специальной физической подготовки.
- начальной подготовки и учебно-тренировочных:  
8-10 лет – выполнение не менее 30 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке;

11-13 лет – выполнение не менее 50 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке;

14-15 лет – выполнение не менее 80 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке;

16-18 лет – выполнение не менее 90 % всех видов норм по общей и специальной физической подготовке.

- спортивного совершенствования – выполнение 100 % всех видов норм по общей, специальной физической подготовке и разрядным норм по избранному виду спорта.

**6.3.4.** Результаты итоговой аттестации обучающихся всех отделений Учреждения анализируется администрацией школы совместно с тренерами-преподавателями по следующим параметрам:

- количество (%) воспитанников прошедших итоговую аттестацию;

- количество воспитанников (%) полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;

- причины невыполнения учащимися образовательной программы;

**6.3.5.** Обучающиеся, освоившие в полном объеме учебную программу текущего года и выполнившие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий год или этап обучения.

**6.3.6.** Обучающиеся должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения обучающегося – наличие спортивного разряда, количество проведенных соревнований, результаты участия в соревнованиях различного ранга, навыки судейской практики.

**6.3.7.** Обучающиеся в группах спортивного оздоровления и начальной подготовки, переводится в учебно-тренировочные группы при условии освоения учебных программ и выполнения контрольных нормативов соответствующих возрасту.

**6.3.8.** Перевод обучающихся на следующий год или этап обучения производится приказом директора Учреждения.

## **VII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

**7.1.** Выпускники, достигшие особых спортивных успехов и результатов в своем виде спорта, награждаются похвальными грамотами или благодарственными письмами.

**7.2.** Учащимся, проявившим профессиональные способности, решением педагогического совета Учреждения может быть дана рекомендация для поступления в соответствующие средние специальные и высшие учебные заведения соответствующего профиля.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП  
для спортивно-оздоровительных групп для учащихся  
(девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,55	5,40	5,25	5,10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5,20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4,55	4,45	4,35	4,25
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,45	4,35	4,25	4,15	4,10
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00

16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП  
для спортивно-оздоровительных групп. для учащихся  
(юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5,35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50



15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4.8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3.50	3,40	3.30
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

Приложение № 3

### Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки по боксу

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП, спортивное звание КМС

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп НП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на тренировочном этапе

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50- 64 кг	Тяжелые веса 66- св. 80 кг
ОФП			
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8

<b>СФП</b>			
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

### **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св.91 кг.
<b>ОФП</b>			
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
Бег 100 м (с)	15,4	15,0	15,4
Бег 3000 м (с)	13.10	12,52	13,36
Прыжок в длину с места (с)	190	205	216
Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
Отжимание в упоре лежа (раз)	48	53	43
Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%
<b>СФП</b>			
Количество ударов по мешку за 8 сек.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин.	313	319	303

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь: выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Приложение № 4

### **Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки по спортивной борьбе**

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП/СФП со 2 г.обучения
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП, спортивное звание КМС

### **Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп НП (10-11 лет)**

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 30 м (с)	5,4-5,2	5,4-5,2	5,8-5,6
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4-8	4-8	2-6

3	Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз)	12-18	12-18	8-12
4	Прыжок в длину с места (см)	150-170	150-170	150-170
5	Челночный бег 3*10м с хода (с)	7,5-7,3	7,6-7,4	7,8-7,6

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения (11-12 лет)

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 30 м (с)	5,2-5,0	5,2-5,0	5,6-5,4
2	Подтягивание на перекладине(кол. раз)	8-12	8-12	6-10
3	Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз)	18-24	18-24	12-16
4	Прыжок в длину с места (см)	170-190	170-190	170-190
5	Челночный бег 3*10м с хода (с)	7.3-7.1	7.4-7.2	7.6-7.4
6	10 кувырков вперед (с)	18.0-17.2	18.0-17.2	18.0-17.2
7	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	15,5-13,5	15,5-13,5	15,5-13,5
8	Забегание на мосту:5 влево, 5 вправо (с)	18,0-16,0	18,0-16,0	25,0-23,0
9	Перевороты на мосту:	15 раз (с) 31,0-27,0	15 раз (с) 35,0-31,0	10 раз (с) 34,0-30,0

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 1-2-го года обучения (13- 14 лет)

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 30 м (с)	5,0-4,8	5,0-4,8	5,4-5,2
2	Бег на 60 м (с)	9,0-8,6	9,0-8,6	9,2-8,8
3	Бег на 60 м (с)	9,0-8,6	9,0-8,6	9,2-8,8
4	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	10-14	10-14	8-12
5	Прыжок в длину с места (см)	180-200	180-200	180-200
6	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	18-26	16-24	15-21
7	Бег на 400 м (мин, с)	0,72-0,68	0,72-0,68	0,77-0,73
8	Челночный бег 3*10м с хода (с)	7,1-6,9	7,0-6,8	7,4-7,2
9	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,5-11,5	12,8-11,8	13,2-12,2
10	Перевороты на мосту: 10 раз(с)	27,0-23,0	28,0-24,0	34,0-30,0
11	Забегание на мосту:5 влево, 5 вправо (с)	17,0-16,0	17,0-16,0	17,5-16,5

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 3-5-го года обучения (14-16 лет)

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 30 м (с)	4,9-4,7	4,9-4,7	5,3-5,1
2	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	13-17	13-17	9-13
3	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	10-14	10-14	6-10
4	Прыжок в длину с места (см)	195-215	195-215	195-215
5	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз)	10-12	10-12	6-8
6	Бег на 400 м (мин, с)	1,10-1,06	1,10-1,06	1,14-1,10

7	Челночный бег 3*10м с хода (с)	6,9-6,7	6,8-6,6	7,2-7,0
8	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	11,8-10,8	11,8-10,8	12,5-11,5
9	Перевероты на мосту: 15 раз(с)	25-21	27-23	27-23
10	Забегание на мосту: 10 влево, 10 вправо (с)	17,0-16,0	17,0-16,0	17,5-16,5

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования 1 года обучения

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах											
		50 – 55 кг				60 – 74 кг				Свыше 84 кг			
		2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	13,7	13,4	13,1	12,8	13,7	13,4	13,1	12,8	14,1	13,8	13,5	13,2
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	14	16	18	20	14	16	18	20	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	200	210	220	230	190	200	210	220
4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6,6	6,9	7,2	7,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5
5	Челночный бег 3х 10 м с хода (с)	7,2	7,0	6,8	6,6	7,1	6,9	6,7	6,5	7,5	7,3	7,1	6,9
6	Забегание на мосту (сек): 5 – влево, вправо 10 – влево, вправо	16,5	16,0	15,5	15,0	16,5	6,0	15,5	5,0	6,5	16,0	15,5	15,0
		41,0	39,0	37,0	35,0	44,0	42,0	40,0	38,0	46,0	44,0	42,0	40,0
7	Перевероты на мосту 10 раз (сек)	26,0	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	28,0	26,0	24,0	22,0
8	10 бросков маникена (сек): подворотом прогибом	27,0	25,0	23,0	21,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0
		28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	32,0	30,0	28,0	26,0

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования 2 и 3 годов обучения

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах											
		50 – 55 кг				60 – 74 кг				Свыше 84 кг			
		2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5
1	Бег на 100 м	13,2	13,0	12,8	12,6	13,1	12,9	12,7	12,5	13,7	13,5	13,3	13,1
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	15	17	19	21	15	17	19	21	9	11	13	15
3	Бросок набивного мяча 3кг вперед из-за головы (м)	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	8,5	9,0	9,5	9,5	10,0	10,5	11,0

4	Челночный бег 3x10 с хода (с)	7,1	6,9	6,7	6,5	7,0	6,8	6,6	6,4	7,4	7,2	7,0	6,8
5	Забегание на мосту (сек): 5-влево,вправо 10-влево, вправо	16,5 38,0	16,0 36,0	15,5 34,0	15,0 32,0	16,0 40,0	15,5 38,0	15,0 36,0	14,5 34,0	14,0 44,0	13,8 42,0	13,3 40,0	13,0 38,0
6	Перевороты на мосту 10 раз с.	24,0	22,0	20,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	26,0	24,0	22,0	20,0
7	10 бросков ма-некена (сек): подворотом прогибом	26,0 27,0	24,0 25,0	22,0 23,0	20,0 21,0	27,0 30,0	25,0 28,0	23,0 26,0	21,0 24,0	29,0 31,0	27,0 29,0	25,0 28,0	23,0 25,0

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

Уметь: выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Приложение № 5

### Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки по футболу

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП 1 спортивный разряд

### Группы начальной подготовки

упражнения	мальчики			девочки		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
<b>ОФП</b>						
Бег 30м (сек.)	5,8-5,2	5,7-5,0	5,4-4,9	6,0-5,6	5,9-5,4	5,6-5,3
Прыжки в длину с места см	160-170	172-178	182-190	152-160	162-170	172-180
Челночный 30 м (5x6), сек	12,4-12,2	12,2-11,7	11,8-11,2	12,612,4	12,4-12,0	12,0-11,6
<b>СФП</b>						
Бег 30м с ведением мяча с.	5,8-6,0	5,7-5,9	5,5-5,8	6,2-6,5	6,0-6,3	5,9-6,2
Жонглирование мяча ногами, количество ударов	8	16	24	6	12	18
Удары по мячу в цель (число попаданий)	3	4	5	2	3	4
Ведение мяча по восьмерке	+	+	+	+	+	+

### Учебно-тренировочный этап

Упражнения	ТГ-1		ТГ - 2		ТГ - 3		ТГ - 4-5	
	м	д	м	д	м	д	м	д

ОФП:								
Бег 30м (сек.)	5,0	5,5	4,9	5,4	4,7	5,3	4,6	5,2
Челночный 30 м (3*10), с	9,3	9,6	9,1	9,4	8,9	9,2	8,5	8,9
Прыжок в длину (см)	195	187	205	190	220	200	235	210
СФП:								
Бег 30м с ведением мяча (с)	5,5	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6	5,2	5,5
Жонглирование мяча (комплексное), количество ударов	12	8	18	10	25	16	32	22
Удары по мячу в цель (число попаданий)	4	3	5	4	6	5	7	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	+	+	+	+	+	+	+	+

**Примечание:** знак + означает, что норматив выполнен при улучшении показателей

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь :выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Приложение № 6

### Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки по хоккею на траве

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП 1 спортивный разряд

#### этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	оценка	9 лет		10 лет		11 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
ОФП							
Прыжок в длину с места (см)	5	148	145	160	158	170	170
	4	135	130	148	145	160	158
	3	125	120	135	130	148	145
Пятерной прыжок (м)	5	7.00	7.00	7.70	7.80	8.20	8.20
	4	6.50	6.50	7.00	7.00	7.70	7.80
	3	5.80	5.80	6.50	6.50	7.00	7.00
Бег 30 м с места (сек)	5	5.9	6.1	5.4	5.9	5.2	5.7
	4	6.1	6.3	5.9	6.1	5.4	5.9
	3	6.3	6.5	6.1	6.3	5.9	6.1
Бег 30 м с хода (сек)	5	5.3	5.5	4.9	5.3	4.7	5.1
	4	5.5	5.7	5.3	5.5	4.9	5.3
	3	5.7	5.9	5.5	5.7	5.3	5.5
Челночный бег (сек)	5	50.0	52.0	47.0	50.8	45.3	49.6
	4	52.0	53.8	50.0	52.0	47.0	50.8

	3	54.5	55.0	52.0	53.8	50.0	52.0
Отжимание (кол-во)	5	10	6	14	8	16	10
	4	8	4	10	6	14	8
	3	6	2	8	4	10	6
Бег 2000 м (сек)	5	560	600	540	570	530	555
	4	580	630	560	600	540	570
	3	600	650	580	630	560	600
<b>СФП</b>							
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)	5	13.0	13.5	11.7	12.2	10.2	11.1
	4	13.9	14.5	13.0	13.5	11.7	12.2
	3	14.5	15.0	13.9	14.5	13.0	13.5
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек)	5	9.4	9.8	8.7	9.1	7.9	8.6
	4	10.0	10.5	9.4	9.8	8.7	9.1
	3	10.5	11.1	10.0	10.5	9.4	9.8
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	5	7	6	12	8	16	9
	4	5	4	7	6	12	7
	3	3	2	5	4	7	5
Удары по воротам Время (сек)	5	12.0	14.0	11.5	13.5	11.0	13.0
	4	12.5	14.5	12.0	14.0	11.5	13.5
	3	13.0	15.0	12.5	14.5	12.0	14.0
Удары по воротам Точность (сек)	5	4	4	5	5	7	6
	4	3	3	4	4	5	5
	3	2	2	3	3	4	4

### Учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	оценка	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<b>ОФП</b>											
Прыжок в длину с места (см)	5	180	180	200	190	220	195	225	200	240	205
	4	170	170	180	180	200	190	220	195	225	200
	3	160	158	170	170	180	180	200	190	220	195
Пятерной прыжок (м)	5	9.30	8.90	10.00	9.25	10.80	9.45	11.30	9.65	12.00	10.00
	4	8.20	8.20	9.30	8.90	10.00	9.25	10.80	9.45	11.30	9.65
	3	7.70	7.80	8.20	8.20	9.30	8.90	10.00	9.25	10.80	9.45
Бег 30 м с места (сек)	5	4.9	5.4	4.7	5.3	4.6	5.2	4.4	5.1	4.3	5.0
	4	5.2	5.7	4.9	5.4	4.7	5.3	4.6	5.2	4.4	5.1
	3	5.4	5.9	5.2	5.7	4.9	5.4	4.7	5.3	4.6	5.2
Бег 30 м с хода (сек)	5	4.4	4.8	4.2	4.7	4.1	4.6	3.9	4.5	3.8	4.4
	4	4.7	5.1	4.4	4.8	4.2	4.7	4.1	4.6	3.9	4.5
	3	4.9	5.3	4.7	5.1	4.4	4.8	4.2	4.7	4.1	4.6
Челночный бег (сек)	5	43.2	47.6	41.1	46.1	40.6	45.8	39.3	45.5	38.6	44.9
	4	45.3	49.6	43.2	47.6	41.1	46.1	40.6	45.8	39.3	45.5
	3	47.0	50.8	45.3	49.6	43.2	47.6	41.1	46.1	40.6	45.8
Отжимание (кол-во)	5	20	12	22	14	24	16	26	18	28	20
	4	16	10	20	12	22	14	24	16	26	18
	3	14	8	16	10	20	12	22	14	24	16
Бег 2000 м (сек)	5	510	530	480	520	470	510	465	510	460	500
	4	530	555	510	530	480	520	470	520	465	510
	3	540	570	530	555	510	530	480	530	470	520
<b>СФП</b>											
Ведение мяча с	5	8.9	9.8	7.8	8.8	7.5	8.6	7.1	8.3	6.9	8.1

обводкой стоек и ударом по воротам (с)	4	10.2	11.1	8.9	9.8	7.8	9.0	7.5	8.9	7.1	8.5
	3	11.7	12.2	10.2	11.2	8.9	10.5	8.0	10.2	7.8	9.5
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	5	7.2	7.9	6.6	7.3	6.3	6.9	5.7	6.6	5.6	6.5
	4	7.9	8.6	7.2	7.9	6.9	7.3	6.3	6.9	6.2	6.7
	3	8.7	9.1	7.9	8.6	7.3	7.9	7.0	7.3	6.8	7.1
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	5	18	10	22	12	26	14	28	16	29	17
	4	16	8	18	10	22	12	26	14	27	15
	3	12	6	16	8	18	10	22	12	24	13
Удары по воротам Время (сек)	5	10.5	12.5	10.0	12.2	9.6	12.0	9.0	11.2	8.6	10.8
	4	11.0	13.0	10.5	12.7	10.0	12.5	9.6	12.0	9.0	11.5
	3	11.5	13.5	11.0	13.3	10.5	13.0	10.2	12.5	9.6	12.0
Удары по воротам Точность (с)	5	8	7	9	8	11	9	12	11	15	13
	4	7	6	8	7	10	8	11	10	12	11
	3	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9

### Этап спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	оценка	17 лет		18 лет		19 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<b>ОФП</b>							
Прыжок в длину с места (см)	5	250	215	255	220	260	225
	4	240	205	250	215	255	220
	3	225	200	240	205	250	215
Пятерной прыжок (м)	5	12.40	10.35	12.80	10.65	13.00	11.00
	4	12.00	10.00	12.40	10.35	12.80	10.65
	3	11.30	9.65	12.00	10.00	12.40	10.35
Бег 30 м с места (сек)	5	4.2	4.9	4.2	4.8	4.1	4.8
	4	4.3	5.0	4.3	4.9	4.2	4.9
	3	4.4	5.1	4.4	5.0	4.3	5.0
Бег 30 м с хода (сек)	5	3.7	4.3	3.7	4.3	3.6	4.2
	4	3.8	4.4	3.8	4.4	3.7	4.3
	3	3.9	4.5	3.9	4.5	3.8	4.4
Челночный бег (сек)	5	38.0	44.1	37.6	43.4	37.2	42.5
	4	38.6	44.9	38.0	44.1	37.6	43.4
	3	39.3	45.5	38.6	44.9	38.0	44.1
Отжимание (кол-во)	5	30	22	36	24	40	26
	4	28	20	30	22	36	24
	3	26	18	28	20	30	22
Бег 2000 м (сек)	5	450	500	440	490	430	480
	4	460	510	450	500	440	490
	3	465	520	460	510	450	500
<b>СФП</b>							
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)	6.7	7.8	6.6	7.7	6.6	7.6	6.7
	6.9	8.1	6.8	8.0	6.8	7.9	6.9
	7.3	9.0	7.1	8.5	7.1	8.4	7.3
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (сек)	5.5	6.4	5.3	6.2	5.3	6.1	5.5
	6.0	6.6	5.8	6.4	5.8	6.3	6.0
	6.6	7.0	6.3	6.9	6.3	6.8	6.6
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	31	19	33	20	35	22	31
	29	17	31	19	33	20	29
	26	15	28	17	30	19	26
Удары по воротам Время	8.4	10.6	8.3	10.4	8.2	10.3	8.4



(сек)	8.6	11.0	8.5	10.8	8.4	10.7	8.6
	9.4	11.6	9.2	11.4	9.0	11.3	9.4
Удары по воротам Точность (сек)	18	14	20	15	20	15	18
	15	12	17	13	17	13	15
	10	10	12	11	12	11	10

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

Уметь: выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Приложение № 7

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по этапам спортивной подготовки по прыжкам на ДМТ

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП/СФП со 2 г.обучения
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП, спортивное звание КМС

Наименование	мальчики			девочки		
	Неудов.	Удовл.	Отлично	Неудов	Удовл.	Отлично
<b>Группы начальной подготовки</b>						
Бег 30м	7,5 - 7,1	7,3 - 6,0	5,6 - 5,4	7,6 - 7,3	7,5 - 6,2	5,8 - 5,6
Подтягивания	1 - 3	3 - 5	5 и больше	1 - 3	3 - 5	5 и больше
Прыжок в длину с места	100 - 110	115 - 145	155 - 165	85 - 90	110 - 140	150 - 160
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	10	12	15	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	14	16	13	14	16
Прыжки на скамейку за 30 сек	10	20	30	15	25	35
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние от пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые

Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Рондат прыжок вверх (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты	Не высокий прыжок	Идеальное выполнено.			
<b>Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения</b>						
Бег 30м	6,8 - 6,6	6,7 - 5,6	5,1	7,0 - 6,6	6,9 - 5,6	5,3 - 5,2
Подтягивания	3 - 5	5-7	7 и больше	3 - 5	5-7	7 и больше
Прыжок в длину с/м	120 - 130	130 - 160	175 - 185	110 - 120	135 -155	160-170
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	12	16	17	12	16	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	18	20	17	18	20
Прыжки на скамейку за 30 сек.	20	30	40	30	40	45
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнено.			
<b>Учебно-тренировочные группа 3-4 годов обучения</b>						
Бег 30м	10,2	10,0	9,6	10,5	10,3	10,2
Подтягивания	5 - 7	7 - 8	8 и больше	5 - 7	7 - 8	8 и больше
Прыжок в длину с/м	140-145	160-180	195-200	130-135	150-175	185-190

Поднимание-пускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 сек	14	18	22	14	18	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	21	22	24	21	22	24
Прыжки на скамейку за 30 сек.	40	50	60	40	50	55
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Спичаг толчком, выход в стойку	10	20	30	10	20	30
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	5	7	9	5	7	9
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнено.			
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение
2 длинных кувирка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткая медленная, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко
<b>Учебно-тренировочная группа 5 года обучения</b>						
Бег 30м	9,5	9,3	9,2	10,5	10,2	10,0
Подтягивания	7 - 8	8 - 10	10 и больше	7 - 8	8 - 10	10 и бол.
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 с.	16	22	25	16	22	25

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	26	30	32	26	30	32
Прыжки на скамейку за 30 сек.	45	55	65	45	55	65
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Спичаг толчком, выход в стойку	15	25	35	15	25	35
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	7	9	12	7	9	12
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнение.			
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко
<b>Группы спортивного совершенствования 1 года обучения</b>						
Бег 30м	9,5	9,3	9,2	10,5	10,2	10,0
Подтягивания	7 - 8	8 - 10	10 и больше	7 - 8	8 - 10	10 и бол.
Прыжок в длину с места	150-160	170-195	210-220	140-145	160-180	200-210
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 с.	16	22	25	16	22	25
Сгибание и разгибание рук в упоре	26	30	32	26	30	32

лежа на полу						
Прыжки на скамейку за 30 сек.	45	55	65	45	55	65
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			
Шагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	15	25	35	15	25	35
Спичаг толчком, выход в стойку	7	9	12	7	9	12
Курбет со скамейки, запрыгнуть на скамейку	7	9	12	7	9	12
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнение			
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко
<b>Группы спортивного совершенствования 2 и 3 года обучения</b>						
Бег 30м	9,2	9,0	8,8	10,2	10,0	9,6
Подтягивания	8 - 10	10 - 12	15 и больше	8 - 10	10 - 12	15 и бол.
Прыжок в длину с /м	175-180	175-210	220-230	155-160	165-190	205-220
Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине «Щучка» за 30 с.	18	26	30	18	26	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	35	40	45	35	40	45
Прыжки на скамейку за 30 сек.	45	55	65	50	65	70
Мост	Большое расстояние, руки согнуты	Средний мостик, расстояние между рук и ног 50-70 см	Маленький мостик, расстояние между рук и ног около 50 см			

Шпагаты	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые	Ноги согнуты, большое расстояние до пола	Есть касание, но не сидит	Легко садится, ноги прямые
Складка вперед ноги вместе, прямые	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед	Ноги согнуты, грудь не касается колен	Ноги прямые, легкое касание ног	Грудь касается колен, ноги прямые, руки вперед
Спичаг толчком, выход в стойку	20	30	40	20	30	40
Курбет со с каемки, запрыгнуть на скамейку	9	12	15	9	12	15
Рондат прыжок вверх с поворотом на 360 (из 5 баллов)	Нет прыжка вверх, прогиб в спине, руки не натянуты, не полный поворот	Не высокий прыжок	Идеальное выполнено.			
Фляк с места (из 5 баллов)	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение, но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнение	Короткие фляки с грубыми ошибками	Чистое выполнение но с мелкими ошибками в технике	Чистое, техничное выполнено
2 длинных кувырка вперед, 2 назад (из 5 баллов)	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко	Короткие медленные, группировка не плотная	Группировка плотная, но не в темпе	Все правильно и четко

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь: выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Приложение № 8

### **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по этапам спортивной подготовки по регби**

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП, выполнение 1 спортивного разряда

#### **этап начальной подготовки**

Контрольные нормативы	Оценка		
	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>			

1 Бег 30 м.сек.	5,4	5,8	6,3
2 Прыжок в длину с места см.	160	155	140
3 В упоре лежа сгибание рук / раз /	15	12	9
<i>По специальной физической подготовке</i>			
1 Челночный бег 3 x 10 м.	98,8	9,2	9,6
2 Отжимание в упоре лежа с касанием грудью пола за 30 сек.	22	19	16
3 Пресс – складывание У- образный сед (бабочка) руки вытянуты вверх за 30 сек.	20	16	14
4 Прес – шорт – кранч руки скользят по земле вдоль туловища, ноги сгибаются в коленях скользят по земле и подтягиваются к груди	29	25	23
5 Бег 300 м.	0.59.00	1.00.00	1.01.00
<i>По технической подготовке</i>			
1 Техника игры ногой (короткая «свеча») кол-во раз	8	6	4
2 Передача мяча на дальность с места (в метрах)	10	8	6
3 Бросок мяча на дальность одной рукой (в метрах)	20	17	14

### Учебно-тренировочный этап

Контрольные нормативы	Оценка		
	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>			
1 Бег 60 м.сек.	9,2	9,5	9,8
2 Прыжок в длину с места см.	195	185	170
3 Кросс 500 м.	1.45,0	1.48,0	1.51,0
3 Подтягивание / раз /	6	5	4
<i>По специальной физической подготовке</i>			
1 Челночный бег 4 x 15 м.	11,0	11,2	11,4
2 Отжимание в упоре лежа с касанием грудью пола за 30 сек.	28	25	21
3 3-х кратный прыжок с места с глубокого приседа (лягушка) см.	630	600	580
4 Пресс – складывание У- образный сед (бабочка) руки вытянуты вверх за 30 сек.	26	24	22
5 Прес – шорт – кранч руки скользят по земле вдоль туловища, ноги сгибаются в коленях скользят по земле и подтягиваются к груди	50	45	40
6 Челночный бег в течении 60 сек. Расстояние 22 м. ( кол – во раз)	10	9	8
7 Бег 1000 м.	3.20,00	4.00,00	4.30,00
8 10-кратный прыжок (как тройной)	22,5	21,8	21,0
9 Жим штанги ( кол-во повторений) 50 от собственного веса	15	12	10

10 Приседание со штангой 50 от собственного веса	15	12	10
<i>По технической подготовке</i>			
1 Удары с отскока (дроп-гол) количество раз	8	6	4
2 Техника игры ногой (короткая «свеча») количество раз	10	8	6
3 Передача мяча двумя руками на дальность с места (в метрах)	12	10	8
4 Бросок мяча на дальность одной рукой (в метрах)	23	20	17

### **этап спортивного совершенствования.**

Контрольные нормативы	Года обучения		
	1	2	3
Бег 60 м.	9,3	9,0	13,6
2 Прыжок в длину с места /см./	180	190	200
3 Кросс 500м.; 800м.	1.45,0	1.42,0	2.36,0
4 Подтягивание	6	8	9
1 Бег 30 м. с мячом в руках	5,1	4,9	4,6
2 Удар по мячу с рук на дальность (м.)	30	31	33
3 Челночный бег 4 x 15 м.	11,0	10,8	10,6
4 Сгибание разгибание рук в упоре лежа с касанием грудью пола за 30 сек.	27	29	30
5 3-х кратный прыжок с места с глубокого приседа (лягушка) см.	650	690	710
6 Пресс – складывание У- образный сед (бабочка) руки вытянуты вверх за 30 сек.	26	28	30
7 Прес – шорт – кранч руки скользят по земле вдоль туловища, ноги сгибаются в коленях скользят по земле и подтягиваются к груди	50	55	80
8 Челночный бег 60 сек. Расстояние 22 м.( кол-во раз)	10	10	11
7 Бег 1000 м.; 2000 м.; 3000м.;	3.20,00	7.10,00	14.00,00
8 10-кратный прыжок (как тройной)	23,3	24,0	25,3
9 Жим штанги ( кол-во повторений) 75% от собственного веса	6	8	10
10 Приседание со штангой 75% от собственного веса	6	8	10
11 Удары с отскока (дроп-гол) количество раз	8	10	11
12 Техника игры ногой (короткая «свеча») кол-во раз	10	10	11
13 Передача мяча двумя руками на дальность с места (в метрах)	11	12	13
14 Бросок мяча на дальность одной рукой (в метрах)	22	23	24

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.



### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по этапам спортивной подготовки по армспорту

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП
Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП, спортивное звание КМС

#### Этап начальной подготовки

№	Контрольные нормативы	юноши			девушки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1.	Бег 30м (сек.)	5,8	5,7	5,4	6,0	5,9	5,6
2.	Прыжки в длину с места см	160	172	182	152	162	172
3.	Подтягивание на перекладине	5	8	11	4	6	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	35	45	15	16	17
5.	Бег 2000 метров сек.	600	650	580	630	560	600
6.	Вис не перекладине (сек.)	21	23	25	5	6	7
7.	Сгибание, разгибание рук стоя со штангой хватом снизу (кг/раз)	20/10	20/20	25/20	10/20	10/30	10/40
8.	Поочередная тяга блока из и.п. сидя с упором ног, рука согнута в локте с опорой на туловище (кг/раз)	10/10	10/20	10/30	5/10	5/20	5/30
9.	Сгибание, разгибание рук в лучезапястном суставе со штангой хватом снизу, предплечья на опоре (кг/раз)	20/10	20/20	20/30	10/10	10/15	10/20

#### Учебно-тренировочный этап

№	Контрольные нормативы	юноши					девушки				
		1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.
1.	Бег 30м (сек.)	6.3	6.5	6.1	6.3	5.9	6.1	6.3	6.5	6.1	6.3
2.	Прыжки в длину с места см	160	158	170	170	180	180	200	190	220	195
3.	Подтягивание на перекладине	14	17	20	22	23	9	10	11	12	13
4.	Бег 2000 метров сек	540	570	530	555	510	530	480	530	470	520
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	55	65	68	72	74	18	19	20	21	22
5.	Вис не перекладине (сек.)	28	30	32	35	37	10	12	14	16	18
6.	Сгибание, разги-										

	бание рук стоя со штангой хватом снизу (кг/раз)	25/30	30/20	30/30	40/10	40/15	20/10	20/15	20/20	20/25	25/15
7.	Поочередная тяга блока из и.п. сидя с упором ног, рука согнута в локте с опорой на туловище (кг/раз)	15/20	15/30	20/10	20/15	20/20	7/10	7/15	7/20	10/10	10/15
8.	Сгибание,разгибание рук в лучезапястном суставах со штангой хватом снизу, предплечья на опоре (кг/раз)	30/10	30/20	30/30	40/10	40/20	10/30	10/40	15/20	15/30	20/15

### Этап спортивного совершенствования

№	Контрольные нормативы	юноши			девушки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1.	Бег 30м (сек.)						
2.	Прыжки в длину с места см						
3.	Подтягивание на перекладине	24	25	27	14	15	16
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	75	80	85	23	24	25
5.	Бег 2000 метров сек.						
6.	Вис на перекладине (сек.)	39	42	45	18	20	25
7.	Сгибание, разгибание рук стоя со штангой хватом снизу (кг/раз)	40/10	40/20	50/10	25/10	25/20	25/25
8.	Поочередная тяга блока из и.п. сидя с упором ног, рука согнута в локте с опорой на туловище (кг/раз)	25/10	25/20	30/10	10/20	15/10	20/10
9.	Сгибание,разгибание рук в лучезапястном суставах со штангой хватом снизу, предплечья на опоре (кг/раз)	40/20	50/10	60/10	20/10	20/20	30/20

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

Приложение № 10

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по этапам спортивной подготовки по стрельбе из лука

	Требования спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный этап.	Выполнение и прирост показателей по ОФП

Этап начальной подготовки.	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП
Этап спортивного совершенствования	Выполнение нормативов по ОФП/ СФП, спортивное звание КМС

№	Контрольные нормативы	Оценка в баллах	Возраст					
			11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18л.
<b>Ю н о ш и</b>								
1.	Челночный бег 3x10 (сек.)	5	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3	38,0
		4	47,0	45,3	43,2	41,1	40,6	38,6
		3	50,0	47,0	45,3	43,2	41,1	39,3
		2	53,0	50,0	47,3	45,3	42,0	40,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	200	220	225	250
		4	160	170	180	200	220	240
		3	150	160	170	180	200	225
		2	140	150	160	170	180	200
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	6	7	8	9	10
		4	2	5	6	7	8	9
		3	1	4	5	6	7	8
		2	-	3	4	5	6	7
4.	Метание теннисного мяча (м)	5	25	30	32	34	36	38
		4	24	28	30	32	34	36
		3	23	26	28	30	32	34
		2	22	24	26	28	30	32
5.	Натяжение лука до касания тетивой подбородка (кол-во раз)	5	7	13	15	18	20	24
		4	6	12	14	17	19	23
		3	5	11	13	16	18	22
		2	4	10	12	15	17	21
6.	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (сек)	5	18	25	30	40	50	60
		4	17	24	29	39	49	59
		3	16	23	28	38	48	58
		2	15	22	27	37	47	57
7.	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по 6 раз, интервал отдыха между сериями 60 сек. время удержания и отдыха,сек)	5	5	5	5	10	10	10
		4	4	4	4	9	9	9
		3	3	3	3	8	8	8
		2	2	2	2	7	7	7

№	Контрольные нормативы	Оценка в баллах	Возраст					
			11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18л.
<b>девушки</b>								
1.	Челночный бег 3x10 (сек.)	5	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5	44,1
		4	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	44,9
		3	51,6	50,8	49,6	47,6	46,1	45,5
		2	50,8	52,0	50,4	48,0	45,6	46,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	190	195	200	215
		4	158	170	180	190	195	205
		3	145	160	170	180	190	200
		2	132	150	160	170	185	195
3.	Сгибание разгибание рук в	5	16	20	22	24	26	30

	упоре лежа (раз)	4	14	16	20	22	24	28
		3	12	14	18	20	22	26
		2	10	12	16	18	20	24
4.	Метание теннисного мяча (м)	5	16	18	20	22	23	25
		4	15	17	19	21	22	24
		3	14	16	18	20	21	23
		2	13	15	17	19	20	22
5.	Натяжение лука до касания тетивой подбородка (кол-во раз)	5	7	11				
		4	6	10				
		3	5	9				
		2	4	8				
6.	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (сек)	5	15	20				
		4	14	19				
		3	13	18				
		2	12	17				
7.	Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по 6 раз, интервал отдыха между сериями 60 сек. время удержания и отдыха,сек)	5	20	15				
		4	19	14				
		3	18	13				
		2	17	12				

