

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3» Г. ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

309186, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Комсомольская, зд. № 18  
тел: 8(47241) 5-56-24  
e-mail: [f-shool@yandex.ru](mailto:f-shool@yandex.ru)

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБУДО «СШ № 3»  
« 31 » августа 2023 года  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО «СШ № 3»  
«СШ № 3» Губкина Белгородской области  
Иотевкин А.П.  
« 31 » августа 2023 года  
Приказ № 10



**Положение**  
**о форме, периодичности и порядке текущего контроля,**  
**промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся**  
**муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Спортивная школа № 3»**  
**г. Губкина Белгородской области**

г. Губкин

## 1. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СШ № 3» (далее – Учреждение) и является нормативным локальным актом учреждения.
2. Данное Положение разработано в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки) от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03 августа 2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом и иными локальными нормативными актами Учреждения, дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.
3. Положение регламентирует формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости, текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
4. В соответствии с Положением анализ текущей, промежуточной и итоговой аттестации проводится комиссией, утвержденной приказом директора Учреждения. Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка, периодичности текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
5. За две недели до проведения аттестации обучающихся издается приказ, назначается комиссия и утверждается график проведения.
6. Процедура проверки выполнения контрольно – переводных испытаний среди обучающихся отделений баскетбола, волейбола, настольного тенниса, регби, футбола направлена на проверку уровня обученности детей в виде спорта, использование программных требований с учетом развития обучающихся по каждому году обучения.
7. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение утверждается приказом директора Учреждения.

### **Цель аттестации обучающихся**

Целью аттестации является выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся.

### **Задачи аттестации.**

- 1) выявить качество выполнения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:
  - определить уровень подготовки обучающихся по виду спорта;
  - определить уровень формирования практических умений и двигательных навыков обучающихся спортивной школы в избранном виде спорта;
- 2) осуществить контроль за выполнением требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и разрядных нормативов для перевода обучающихся на следующий этап обучения;
- 2) установить режим тренировочных нагрузок.

## **2. Организация аттестации обучающихся**

### **1. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся.**

Текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка достижений, проводимая тренером - преподавателем на текущих занятиях в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Текущему контролю подлежат обучающиеся отделений по видам спорта на всех уровнях обучения.

Целью текущего контроля успеваемости является определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности, исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля за состоянием здоровья;
- привитие гигиенических навыков.

### **2. Формы текущего контроля.**

- 1) Тестирование обучающихся по нормативам общей физической и специальной физической подготовки. Нормативы отражают показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности.
- 2) Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).
- 3) Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- 4) Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- 5) Инструкторская и судейская практика.

Итоги выполнения программных требований определяются самим тренером - преподавателем в соответствии с прогнозируемыми результатами и ежегодно фиксируются в журнале учета групповых занятий по окончании учебного года.

### **3. Организация текущей аттестации успеваемости обучающихся.**

- 1) Текущая аттестация включает в себя полугодовое оценивание результатов обучающихся с фиксацией их нормативов в протоколах.
- 2) Форма проведения аттестации: сдача контрольных испытаний (тестов) обучающимися на основании утвержденных нормативов с учетом федеральных стандартов по видам спорта.
- 3) Текущая аттестация проводится на всех этапах обучения:
  - сдача контрольных испытаний (тестов) по общей и специальной физической подготовке обучающихся в середине учебного года (февраль-март);
  - сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке обучающихся перед летним спортивно-оздоровительным сезоном в соответствии с графиком аттестации.

### **4. Промежуточная (итоговая) аттестация успеваемости обучающихся**

- 1) Освоение дополнительных образовательных программ спортивной подготовки сопровождается промежуточной (итоговой) аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных планом по избранному виду спорта и в порядке, установленном

учреждением.

2) Промежуточная (итоговая) аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

3) Целью проведения промежуточной аттестации является объективная оценка уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и соответствие этого уровня программным требованиям.

4) Задачи промежуточной (итоговой) аттестации:

- определение уровней подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализ полноты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов обучения;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

5) Промежуточная (итоговая) аттестация подразумевает обобщение результатов выступлений на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов и результатов сдачи контрольных нормативов (тестов).

6) Промежуточная аттестация проводится один раз в год в соответствии с избранным видом спорта.

6) Промежуточная аттестация проводится:

- при завершении освоения этапа спортивной подготовки (в конце учебного года);
- при досрочном переводе обучающихся с этапа на этап, при условии прохождения одного года обучения на предыдущем этапе;
- с целью установления соответствия требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки.

7) Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме сдачи контрольно – переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, содержание которых определено в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки в соответствии с утвержденными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, регби, футбол).

8) Итоговая аттестация проводится при завершении освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в полном объеме.

9) В Учреждении устанавливаются следующие формы приема контрольных и контрольно – переводных нормативов:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка (в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- тактико-техническая подготовка (в зависимости от этапа подготовки).

Также в качестве результатов промежуточной (итоговой) аттестации анализируются следующие показатели:

- участие в соревнованиях по календарю спортивно – массовых мероприятий учреждения;
- динамика личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов.

10) Сроки проведения промежуточной (итоговой, годовой) аттестации устанавливаются графиком, утвержденным приказом директора Учреждения.

11) При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программного материала, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения определяется учреждением с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося (его родителей, законных представителей).

12) Результаты промежуточной аттестации обучающихся с учетом результатов их выступлений на официальных соревнованиях по виду спорта являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап (период) реализации дополнительной образовательной программы.

13) Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

14) Изменения сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены учреждением для следующих категорий обучающихся по заявлению обучающихся (родителей, законных представителей)

- выезжающих на учебно-тренировочные сборы, на российские или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы, и иные мероприятия;

- отъезжающие на постоянное место жительства за рубеж;

- для иных обучающихся по решению педагогического совета Учреждения.

15) В случае невозможности обучающимся пройти аттестацию в установленные сроки (например, отъезда обучающегося в отпуск с родителями (законными представителями) до начала промежуточной (итоговой, годовой) аттестации), он имеет право пройти досрочную промежуточную (итоговую, годовую) аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) или личного заявления (после 14 лет) и по согласованию с тренером - преподавателем и директором Учреждения.

16) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяется индивидуальным учебным планом.

17) Тренеры - преподаватели доводят до сведения родителей (законных представителей) сведения о результатах промежуточной аттестации обучающихся в устной форме. Тренеры – преподаватели в рамках работы с родителями (законными представителями) обучающихся обязаны прокомментировать результаты промежуточной аттестации обучающихся в устной форме.

18) Результаты аттестации (текущей, промежуточной, итоговой) обучающихся оформляются протоколом.

Итоги выполнения программных требований определяются комиссией в соответствии с федеральными стандартами перевода на следующий этап обучения.

### **3. Оценка, оформление и анализ результатов аттестации**

1. Результаты промежуточной (итоговой, годовой) аттестации обучающихся оцениваются по трехуровневой системе:

- удовлетворительно (3 балла),
- хорошо (4 балла),
- отлично (5 баллов).

Удовлетворительно - обучающиеся должны выполнить 60% контрольных нормативов и тестов. Хорошо - обучающиеся должны выполнить от 61 до 89 % контрольных нормативов и тестов. Отлично - обучающиеся должны выполнить 90 -100% контрольных нормативов и тестов.

2. Обучающиеся, выполнившие менее 60 % контрольных нормативов (тестов), могут быть признаны успешно прошедшими промежуточную (годовую) аттестацию при условии выполнения спортивных разрядов (в соответствии с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и учета результатов соревновательной деятельности в течение всего учебного года).

3. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз (в случае уважительной причины, помешавшей пройти аттестацию в установленные сроки) в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

4. Обучающиеся, не прошедшие повторную промежуточную (итоговую) аттестацию по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, а также не прошедшие промежуточную (итоговую) аттестацию в установленный срок по уважительной причине (болезнь), решением педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей) могут быть переведены на следующий год обучения, но не более одного раза за время освоения программы, либо переведены на обучение по дополнительным общеразвивающим программам (в спортивно-оздоровительные группы).

3. Результаты аттестации фиксируются в протоколах контрольного тестирования и предъявляются в учебную часть, затем анализируются совместно с тренерами - преподавателями по следующим параметрам:

- количество обучающихся (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- количество обучающихся (%), переведённых или не переведённых на следующий этап подготовки;
- уровень соответствия реальных результатов обучающихся требованиям, заданным программой (отлично, хорошо, удовлетворительно);
- причины невыполнения обучающимися заданной программы;
- необходимость коррекции программы.

### **4. Перевод обучающихся на следующий год (этап) обучения**

1. Обучающиеся, успешно освоившие содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки за учебный год, на основании решения аттестационной

комиссии и протоколов контрольных испытаний переводятся на следующий год или этап.

2. По окончании обучения на определенном этапе или по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и успешной промежуточной (итоговой) аттестации обучающемуся предусматривается выдача справки об окончании обучения в спортивной школе с указанием уровня квалификации (спортивного разряда), зачетной классификационной книжки.

## **5. Документация и отчетность**

Документами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. протоколы спортивных соревнований;
2. протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов;
3. приказы по:
  - присвоению спортивных разрядов;
  - зачислению и переводу обучающихся на последующие этапы и (или) года обучения.

## **6. Заключительные положения**

1. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).
2. Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов в своем виде спорта, награждаются грамотами или благодарственными письмами.

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

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | ЭНП до года обучения |         | ЭНП свыше года<br>обучения |         |
|---|---|----------------------|----------------------|---------|----------------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики             | девочки | мальчики                   | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                      |         |                            |         |
| 1.1.  | Челночный бег<br>3x10 м                           | с                    | не более             |         | не более                   |         |
|   |   |                      | 10,3                 | 10,6    | 9,6                        | 9,9     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами | см                   | не менее             |         | не менее                   |         |
|   |   |                      | 110                  | 105     | 130                        | 120     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                      |         |                            |         |
| 2.1.  | Прыжок вверх с<br>места со взмахом<br>руками      | см                   | не менее             |         | не менее                   |         |
|   |   |                      | 20                   | 16      | 22                         | 18      |
| 2.2.  | Бег на 14 м                                       | с                    | не более             |         | не более                   |         |
|   |   |                      | 3,5                  | 4,0     | 3,4                        | 3,9     |



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения  | Норматив          |                     |
|--|--|--------------------|-------------------|---------------------|
|  |  |                    | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                    |                   |                     |
| 1.1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | количество раз     | не менее          |                     |
|  |  |                    | 13                | 7                   |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м   | с                  | не более          |                     |
|  |  |                    | 9,0               | 9,4                 |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см                 | не менее          |                     |
|  |  |                    | 150               | 135                 |
| 1.4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)    | количество раз     | не менее          |                     |
|  |  |                    | 32                | 28                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                    |                   |                     |
| 2.1.   | Скоростное ведение мяча 20 м                                 | с                  | не более          |                     |
|  |  |                    | 10,0              | 10,7                |
| 2.2.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                       | см                 | не менее          |                     |
|  |  |                    | 35                | 30                  |
| 2.3.   | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | с                  | не более          |                     |
|  |  |                    | 65                | 70                  |
| 2.4.   | Бег на 14 м  | с                  | не более          |                     |
|  |  |                    | 3,0               | 3,4                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                    |                   |                     |
| 3.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |                   |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта "баскетбол"**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения | Норматив           |                     |
|--|--|-------------------|--------------------|---------------------|
|  |  |                   | юноши/<br>мужчины  | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                   |                    |                     |
| 1.1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | количество раз    | не менее           |                     |
|  |  |                   | 19                 | 8                   |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 8,8                | 9,3                 |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см                | не менее           |                     |
|  |  |                   | 160                | 145                 |
| 1.4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)    | количество раз    | не менее           |                     |
|  |  |                   | 32                 | 28                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                   |                    |                     |
| 2.1.   | Скоростное ведение мяча 20 м                                 | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 9,8                | 10,4                |
| 2.2.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                       | см                | не менее           |                     |
|  |  |                   | 35                 | 30                  |
| 2.3.   | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 65                 | 70                  |
| 2.4.   | Бег на 14 м  | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 3,0                | 3,4                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                   |                    |                     |
| 3.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) |                   | Не устанавливается |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения | Норматив           |                     |
|--|--|-------------------|--------------------|---------------------|
|  |  |                   | юноши/<br>мужчины  | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                   |                    |                     |
| 1.1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | количество раз    | не менее           |                     |
|  |  |                   | 24                 | 9                   |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 8,6                | 9,2                 |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см                | не менее           |                     |
|  |  |                   | 170                | 155                 |
| 1.4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)    | количество раз    | не менее           |                     |
|  |  |                   | 32                 | 28                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                   |                    |                     |
| 2.1.   | Скоростное ведение мяча 20 м                                 | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 9,6                | 10,1                |
| 2.2.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                       | см                | не менее           |                     |
|  |  |                   | 35                 | 30                  |
| 2.3.   | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 65                 | 70                  |
| 2.4.   | Бег на 14 м  | с                 | не более           |                     |
|  |  |                   | 3,0                | 3,4                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                   |                    |                     |
| 3.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) |                   | Не устанавливается |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |                     |
|--|---|-------------------|---|---------------------|
|  |   |                   | юноши/<br>мужчины   | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |   |                     |
| 1.1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                  | количество раз    | не менее  |                     |
|  |   |                   | 30  | 10                  |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 8,4   | 8,9                 |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                | не менее  |                     |
|  |   |                   | 180   | 165                 |
| 1.4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | количество раз    | не менее  |                     |
|  |   |                   | 32  | 28                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |   |                     |
| 2.1.   | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 9,4   | 9,9                 |
| 2.2.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                          | см                | не менее  |                     |
|  |   |                   | 35  | 30                  |
| 2.3.   | Челночный бег 10 площадок по 28 м                               | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 65  | 70                  |
| 2.4.   | Бег на 14 м   | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 3,0   | 3,4                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                   |   |                     |
| 3.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |                   | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" |                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |                     |
|--|---|-------------------|---|---------------------|
|  |   |                   | юноши/<br>мужчины   | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                   |   |                     |
| 1.1.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                  | количество раз    | не менее  |                     |
|  |   |                   | 34  | 12                  |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 8,0   | 8,6                 |
| 1.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                | не менее  |                     |
|  |   |                   | 200   | 174                 |
| 1.4.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | количество раз    | не менее  |                     |
|  |   |                   | 32  | 28                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |   |                     |
| 2.1.   | Скоростное ведение мяча 20 м                                    | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 9,0   | 9,6                 |
| 2.2.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                          | см                | не менее  |                     |
|  |   |                   | 37  | 32                  |
| 2.3.   | Челночный бег 10 площадок по 28 м                               | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 63  | 68                  |
| 2.4.   | Бег на 14 м   | с                 | не более  |                     |
|  |   |                   | 2,8   | 3,2                 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                   |   |                     |
| 3.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |                   | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" |                     |

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 36                | 15                  |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м                                      | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 7,2               | 8,0                 |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 215               | 180                 |
| 1.4.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 35                | 31                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Скоростное ведение мяча 20 м                              | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 8,6               | 9,4                 |
| 2.2.  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                    | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 39                | 34                  |
| 2.3.  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                         | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 60                | 65                  |
| 2.4.  | Бег на 14 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 2,6               | 2,9                 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |                   |                     |
| 3.1.  | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"              |                   |                   |                     |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

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

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|--|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|  |   |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>         |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|  |   |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,2                             | 6,4     |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |         | не более                        |         |
|  |   |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |   |                      | 7                            | 4       | 10                              | 5       |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |   |                      | +1                           | +3      | +2                              | +3      |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b> |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.   | Бег на 30 м   | с                    | не более                     |         |                                 |         |
|  |   |                      | 6,2                          | 6,4     | 6,0                             | 6,2     |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее                     |         |                                 |         |
|  |   |                      | 10                           | 5       | 12                              | 7       |
| 2.3.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         |                                 |         |
|  |   |                      | +2                           | +3      | +4                              | +5      |
| 2.4.   | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более                     |         |                                 |         |
|  |   |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,3                             | 9,5     |
| 2.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |         |                                 |         |
|  |   |                      | 130                          | 120     | 140                             | 130     |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>   |   |                      |                              |         |                                 |         |
| 3.1.   | Челночный бег 5x6 м   | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|  |   |                      | 12,0                         | 12,5    | 11,5                            | 12,0    |
| 3.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |   |                      | 8                            | 6       | 10                              | 8       |
| 3.3.   | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |   |                      | 36                           | 30      | 40                              | 35      |

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»

|      |  |    |          |      |          |      |
|------|--|----|----------|------|----------|------|
| 4.1. | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»                         | с  | не более |      | не более |      |
|      |  |    | 13,0     | 12,5 | 12,5     | 12,0 |
| 4.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя  | м  | не менее |      | не менее |      |
|      |  |    | 8        | 6    | 10       | 8    |
| 4.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |      | не менее |      |
|      |  |    | 36       | 30   | 40       | 35   |
| 4.4. | Прыжок вверх с места со взмахом руками                   | см | не менее |      | не менее |      |
|      |  |    | 26       | 20   | 30       | 25   |



Приложение № 2.1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

**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»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив         |         |
|---|---|-------------------|------------------|---------|
|   |   |                   | юноши            | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |   |                   |                  |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более<br>10,4 | 10,9    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>18   | 9       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+5   | +6      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее<br>160  | 145     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»         |   |                   |                  |         |
| 2.1.  | Челночный бег 5х6 м   | с                 | не более<br>11,5 | 12,0    |
| 2.2.  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                 | не менее<br>10   | 8       |
| 2.3.  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                | не менее<br>40   | 35      |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |   |                   |                  |         |
| 3.1.  | Бег на 20 м   | с                 | не более<br>3,6  | 4,6     |
| 3.2.  | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»  | с                 | не более<br>12,6 | 14,6    |
| 3.3.  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя                     | м                 | не менее<br>7,0  | 4,5     |
| 3.4.  | Прыжок в длину с места  | см                | не менее<br>150  | 140     |
| 3.5.  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                                      | см                | не менее<br>32   | 25      |

| 4. Уровень спортивной квалификации |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| 4.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |
| 4.2.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;<br>спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

Приложение № 2.2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

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

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив            |                      |
|--|---|-------------------|---------------------|----------------------|
|  |   |                   | мальчики/<br>юноши/ | девочки/<br>девушки/ |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                   |                     |                      |
| 1.1.   | Бег на 60 м   | с                 | не более<br>8,2     | 9,6                  |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее<br>30      | 15                   |
| 1.3.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее<br>12      | -                    |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее<br>+11     | +15                  |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее<br>200     | 180                  |
| 1.6.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее<br>45      | 38                   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>         |   |                   |                     |                      |
| 2.1.   | Челночный бег 5х6 м   | с                 | не более<br>11,0    | 11,5                 |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                 | не менее<br>16      | 12                   |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                | не менее<br>45      | 38                   |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»</b> |   |                   |                     |                      |
| 3.1.   | Бег на 20 м   | с                 | не более<br>3,3     | 4,3                  |
| 3.2.   | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»  | с                 | не более<br>12,2    | 14,2                 |
| 3.3.   | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками                            | м                 | не менее<br>9,0     | 7,0                  |
| 3.4.   | Прыжок в длину с места  | см                | не менее<br>180     | 160                  |
| 3.5.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                                      | см                | не менее<br>36      | 30                   |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b>  |   |                   |                     |                      |
| 4.1.   | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                                |                   |                     |                      |

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                      | 10,3                      | 10,6    | 10,0                         | 10,4    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)                   | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 2                         | 1       | 3                            | 2       |
| 2.2.  | Прыжки через скакалку за 30 с   | количество раз       | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                      | 35                        | 30      | 45                           | 40      |

**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 «настольный теннис»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив  |         |
|---|---|-------------------|---|---------|
|   |   |                   | юноши   | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |   |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более  |         |
|   |   |                   | 6,7   | 6,8     |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более  |         |
|   |   |                   | 9,7   | 9,9     |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее  |         |
|   |   |                   | 14  | 9       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее  |         |
|   |   |                   | +5  | +7      |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее  |         |
|   |   |                   | 125   | 120     |
| 1.6.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее  |         |
|   |   |                   | 3   | -       |
| 1.7.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее  |         |
|   |   |                   | -   | 9       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |   |         |
| 2.1.  | Прыжки через скакалку за 45 с   | количество раз    | не менее  |         |
|   |   |                   | 75  | 65      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |   |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                |                   | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех 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 этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«настольный теннис»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                            |                                       |
|---|---|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
|   |   |                   | мальчики/ юноши/<br>юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/<br>юниорки/ женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                                     |                                       |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более                            |                                       |
|   |   |                   | 8,1                                 | 9,8                                   |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                            |                                       |
|   |   |                   | 29                                  | 14                                    |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                            |                                       |
|   |   |                   | +9                                  | +12                                   |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                            |                                       |
|   |   |                   | 180                                 | 165                                   |
| 1.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее                            |                                       |
|   |   |                   | 10                                  | -                                     |
| 1.6.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее                            |                                       |
|   |   |                   | -                                   | 15                                    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                                     |                                       |
| 2.1.  | Прыжки через скакалку за 45 с   | количество раз    | не более                            |                                       |
|   |   |                   | 115                                 | 105                                   |

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

| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.   | Бег 30 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,2                          | 6,4     |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                  | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 6                         | 4       | 10                           | 5       |
| 1.3.   | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 7.10                      | 7.35    | -                            | -       |
| 1.4.   | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | -                         | -       | 6.10                         | 6.30    |
| 1.5.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | +1                        | +3      | +2                           | +3      |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                     | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| 1.7.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                   | 10,3                      | 10,6    | 9,6                          | 9,9     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Ручная динамометрия. Правой и левой рукой                                       | н/кг              | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 8                         | 6       | 9                            | 7       |
| 2.2.   | Прыжок вверх с места со взмахом руками  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 10                        | 8       | 12                           | 10      |
| 2.3.   | Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног              | с                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                   | 10                        |         | 12                           |         |

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 «регби»

| № п/п                                     | Упражнения    | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---------------|-------------------|----------|---------|
|   |               |                   | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |               |                   |          |         |
| 1.1.                                      | Бег 30 м      | с                 | не более |         |
|   |               |                   | 5,5      | 5,8     |
| 1.2.                                      | Бег на 1500 м | мин, с            | не более |         |

|  |   |                |   |      |
|--|---|----------------|---|------|
|  |   |                | 8,05  | 8,29 |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                  | количество раз | не менее  |      |
|  |   |                | 18  | 9    |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) | см             | не менее  |      |
|  |   |                | +5  | +6   |
| 1.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более  |      |
|  |   |                | 8,7   | 9,1  |
| 1.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                     | см             | не менее  |      |
|  |   |                | 150   | 135  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |                |   |      |
| 2.1.   | Стойка на одной ноге. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия              | с              | не менее  |      |
|  |   |                | 10  |      |
| 2.2.   | Прыжок в высоту со взмахом руками   | см             | не менее  |      |
|  |   |                | 13  | 10   |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |                |   |      |
| 3.1.   | Период обучения на этапе спортивной специализации (до трех лет)                 |                | Не устанавливается  |      |
| 3.2.   | Период обучения на этапе спортивной специализации (свыше трех лет)              |                | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |      |

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

| № п/п                                    | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|--|---|-------------------|----------|---------|
|  |   |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                   |          |         |
| 1.1.                                     | Бег 30 м  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 4,5      | 5,4     |
| 1.2.                                     | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | -        | 9,50    |
| 1.3.                                     | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 12,40    | -       |
| 1.4.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                  | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 40       | 16      |
| 1.5.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) | см                | не менее |         |
|  |   |                   | +11      | +15     |
| 1.6.                                     | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.7.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                     | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 215      | 180     |



## 2. Нормативы специальной физической подготовки

|                                    |   |        |          |      |
|------------------------------------|---|--------|----------|------|
| 2.1.                               | Жим штанги лежа на скамье (для игрового ампула "нападающий")      | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 71       | 25   |
| 2.2.                               | Жим штанги лежа на скамье (для игрового ампула "защитник")        | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 60       | 15   |
| 2.3.                               | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового ампула "нападающий")  | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 45       | -    |
| 2.4.                               | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового ампула "защитник")    | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 40       | -    |
| 2.5.                               | Прыжок в высоту со взмахом руками                                 | см     | не менее |      |
|                                    |   |        | 25       | 19   |
| 2.6.                               | Приседание со штангой на спине (для игрового ампула "нападающий") | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 89       | 40   |
| 2.7.                               | Приседание со штангой на спине (для игрового ампула "защитник")   | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 72       | 25   |
| 2.8.                               | Тест "Бронко" (для игрового ампула "нападающий")                  | мин, с | не более |      |
|                                    |   |        | 6,00     | 7,40 |
| 2.9.                               | Тест "Бронко" (для игрового ампула "защитник")                    | мин, с | не более |      |
|                                    |   |        | 5,40     | 7,20 |
| 2.10.                              | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.<br>Удержание равновесия | с      | не менее |      |
|                                    |   |        | 10       |      |
| 3. Уровень спортивной квалификации |   |        |          |      |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                      |        |          |      |

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

| № п/п                                     | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |   |                   |                   |                     |
| 1.1.                                      | Бег 30 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 4,4               | 5,0                 |
| 1.2.                                      | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | -                 | 9,50                |
| 1.3.                                      | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 12,40             | -                   |
| 1.4.                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                  | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 50                | 40                  |
| 1.5.                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                     | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 14                | 10                  |
| 1.6.                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +13               | +16                 |
| 1.7.                                      | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 6,9               | 7,9                 |
| 1.8.                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                     | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 230               | 200                 |

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

|                                    |   |        |          |      |
|------------------------------------|---|--------|----------|------|
| 2.1.                               | Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "нападающий")      | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 89       | 30   |
| 2.2.                               | Жим штанги лежа на скамье (для игрового амплуа "защитник")        | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 75       | 20   |
| 2.3.                               | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "нападающий")  | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 59       | -    |
| 2.4.                               | Тяга штанги в упоре на скамью (для игрового амплуа "защитник")    | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 53       | -    |
| 2.5.                               | Прыжок в высоту со взмахом руками                                 | см     | не менее |      |
|                                    |   |        | 27       | 23   |
| 2.6.                               | Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "нападающий") | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 140      | 75   |
| 2.7.                               | Приседание со штангой на спине (для игрового амплуа "защитник")   | кг     | не менее |      |
|                                    |   |        | 113      | 55   |
| 2.8.                               | Тест "Бронко" (для игрового амплуа "нападающий")                  | мин, с | не более |      |
|                                    |   |        | 5,30     | 6,40 |
| 2.9.                               | Тест "Бронко" (для игрового амплуа "защитник")                    | мин, с | не более |      |
|                                    |   |        | 5,00     | 6,20 |
| 2.10.                              | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.<br>Удержание равновесия | с      | не менее |      |
|                                    |   |        | 10       |      |
| 3. Уровень спортивной квалификации |   |        |          |      |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                     |        |          |      |

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки.

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»               |  |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | —                         | —       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3   | Бег на 30 м  | с                    | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | —                         | —       | 6,0                          | 6,50    |
| 1.4   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 120                          | 110     |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»                    |  |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1   | Ведение мяча 10 м  | с                    | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | 3,20                      | 3,40    | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2   | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | —       | 8,60                         | 8,80    |
| 2.3   | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | —                         | —       | 11,6                         | 11,8    |
| 2.4   | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |  |                      | -                         | —       | 5                            | 4       |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |  |                      |                           |         |                              |         |
| 3.1   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 110                          | 105     |

| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |   |    |             |             |
|--|---|----|-------------|-------------|
| 4.1  | Бег на 10 м с высокого старта               | с  | Не более    | Не более    |
|  |   |    | 2,35   2,50 | 2,30   2,40 |
| 4.2  | Челночный бег 5x6 м                         | с  | Не более    | Не более    |
|  |   |    | 12,4   12,6 | 12,2   12,4 |
| 4.3  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее    | Не менее    |
|  |   |    | 100   90    | 110   105   |

**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 «футбол»**

| №п/п  | Упражнения   | Единица измерения    | норматив  |         |
|---|--|----------------------|---|---------|
|   |  |                      | юноши   | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»               |  |                      |   |         |
| 1.1   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 2,20  | 2,30    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 8,70  | 9,00    |
| 1.3   | Бег на 30 м  | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 5,40  | 5,60    |
| 1.4   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | Не менее  |         |
|   |  |                      | 160   | 140     |
| 1.5   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | См                   | Не менее  |         |
|   |  |                      | 30  | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»                    |  |                      |   |         |
|   | Ведение мяча 10 м  | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 2,60  | 2,80    |
|   | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 7,80  | 8,00    |
|   | Ведение мяча 3x10 м  | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 10,00   | 10,30   |
|   | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | Количество попаданий | Не менее  |         |
|   |  |                      | 5   | 4       |
|   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)   | Количество попаданий | Не менее  |         |
|   |  |                      | 5   | 4       |
|   | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                    | м                    | Не менее  |         |
|   |  |                      | 8   | 6       |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |  |                      |   |         |
|   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 2,20  | 2,30    |
|   | Бег на 30 м  | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 5,40  | 5,60    |
|   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | с                    | Не менее  |         |
|   |  |                      | 160   | 140     |
|   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | Не более  |         |
|   |  |                      | 8,70  | 9,00    |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»      |  |                      |   |         |
|   | Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами   | см                   | Не менее  |         |
|   |  |                      | 20  | 16      |
|   | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)                         | с                    | Не менее  |         |
|   |  |                      | 29,40   | 32,60   |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |  |                      |   |         |
| 5.1   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                     |                      | Не устанавливается  |         |
| 5.2   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                  |                      | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский» |         |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«третий спортивный<br>разряд» |
|--|--|--|

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

| №п/п   | Упражнения  | Единица измерения    | норматив          |         |
|--|---|----------------------|-------------------|---------|
|  |   |                      | юноши             | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>               |   |                      |                   |         |
| 1.1  | Бег на 10 м с высокого старта   | с                    | Не более<br>1,95  | 2,10    |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м  | с                    | Не более<br>7,40  | 7,80    |
| 1.3  | Бег на 30 м   | с                    | Не более<br>4,80  | 5,00    |
| 1.4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                             | см                   | Не менее<br>230   | 215     |
| 1.5  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                      | см                   | Не менее<br>35    | 27      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>                    |   |                      |                   |         |
|  | Ведение мяча 10 м   | с                    | Не более<br>2,25  | 2,40    |
|  | Ведение мяча с изменением направления 10 м                              | с                    | Не более<br>7,10  | 7,30    |
|  | Ведение мяча 3x10 м   | с                    | Не более<br>8,50  | 8,70    |
|  | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                 | Количество попаданий | Не менее<br>5     | 4       |
|  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                  | Количество попаданий | Не менее<br>5     | 4       |
|  | Вбрасывание мяча на дальность   | м                    | Не менее<br>15    | 12      |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b> |   |                      |                   |         |
|  | Бег на 15 м с высокого старта   | с                    | Не более<br>2,53  | 2,80    |
|  | Бег на 30 м   | с                    | Не более<br>4,60  | 4,90    |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                             | с                    | Не менее<br>215   | 190     |
|  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | Не более<br>8,50  | 8,90    |
| <b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>      |   |                      |                   |         |
|  | Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами                            | см                   | Не менее<br>27    | 20      |
|  | Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с                    | Не менее<br>26,00 | 26,80   |
| <b>5. Уровень спортивной квалификации</b>  |   |                      |                   |         |
| 5.1  | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»                            |                      |                   |         |