

Утверждено:

Директор МАУ ДО «КСШ КМО»

В. И. Филимонова

«29» августа 2024 года



ПОЛОЖЕНИЕ

**О ФОРМАХ, ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПОРЯДКЕ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
(МАУ ДО «КСШ КМО»)**

Принято на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО «КСШ КМО»
Протокол №2
от 29.08.2024 года

Кемеровский муниципальный округ
2024 год

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Положение) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Кемеровского муниципального округа» (далее – Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629, Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта: «Хоккей», «Футбол», «Лыжные гонки», «Тяжелая атлетика», «Гиревой спорт», «Баскетбол», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Организационно-методическими рекомендациями к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», «Футбол», «Лыжные гонки», «Тяжелая атлетика», «Гиревой спорт», «Баскетбол» и Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение является локальным нормативным актом образовательной организации, регулирующим периодичность, порядок, систему оценок и формы проведения промежуточной аттестации обучающихся и текущего контроля их успеваемости.

1.3. Освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (дополнительных общеразвивающих программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки – далее по тексту – Программы), в том числе отдельной части или всего курса, дисциплины (модуля), сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

1.4. Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по каждому из результатов освоения этапа спортивной подготовки.

1.5. Целями текущего контроля успеваемости является определение ориентировочных показателей достижения обучающимися предварительных результатов освоения Программ для выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом.

1.6. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапа спортивной подготовки, предусмотренных Программой.

1.7. Целями проведения промежуточной аттестации являются:

объективное установление фактического уровня освоения Программ и достижения результатов их освоения;

соотнесение этого уровня с результативностью, установленной в Программах;

оценка достижений конкретного обучающегося позволяющая выявить пробелы в освоении им Программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;

оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности.

1.8. В качестве результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть учтены результаты, полученные в иных Организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

1.9. Результаты, полученные в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации за отчетный период (учебный год, спортивный сезон), являются документальной основой для составления отчета о самообследовании и публикуются на его официальном сайте в установленном порядке с соблюдением положений Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

1.10. Основными потребителями информации о результатах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации являются участники образовательных отношений: тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты спортивной школы, обучающиеся и их родители (законные представители), коллегиальные органы управления Учреждением, Учредитель.

1.11. Обучающимся, пропустившим по уважительной причине, подтвержденной соответствующими документами, более 50 процентов учебно-тренировочных занятий, предусматривается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки.

II. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

2.1. Формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации являются:

физкультурные и спортивные мероприятия;

выполнение контрольных, контрольно-переводных нормативов, в том числе тестирования или собеседования;

оценка выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

2.2. Иные формы промежуточной аттестации могут предусматриваться Программами.

III. Периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости

3.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебно-тренировочного года в целях:

оценки освоения конкретного раздела спортивной подготовки;
контроля уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных Программами;
проведение обучающимися самооценки, оценки его работы с тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования учебно-тренировочного процесса.

3.2. Текущий контроль успеваемости планируется и осуществляется тренером-преподавателем, осуществляющим реализацию Программы.

3.3. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем.

3.4. Текущий контроль успеваемости осуществляется без выставления отметок, баллов, оценок.

Результаты, полученные на текущем контроле успеваемости, индивидуально представляются обучающемуся и (или) родителю (законному представителю).

3.5. Тренер-преподаватель по запросу родителей (законных представителей) обучающихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в устной форме.

IV. Периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации

4.1. Промежуточная аттестация проводится по завершению каждого года (спортивного сезона) этапа спортивной подготовки в сроки, предусмотренные графиком.

4.2. Промежуточная аттестация проводится по графику, рассмотренному на педагогическом совете, утвержденному приказом директора Учреждения.

4.3. Неудовлетворительные результаты освоения Программы по году этапа спортивной подготовки по одному или нескольким результатам оценки прохождения этапа спортивной подготовки признаются академической задолженностью.

4.4. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

4.5. Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам (травма, болезнь, обстоятельства непреодолимой силы), имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно или в условиях прохождения учащимися спортивной подготовки на последнем году этапа спортивной подготовки остаются в списках учащихся прежнего этапа спортивной подготовки.

4.6. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующему году этапа спортивной подготовки, не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам, а также при возникновении обстоятельств непреодолимой силы.

4.7. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз, Учреждением создается комиссия из числа администрации и тренеров-преподавателей Учреждения.

4.8. Комиссия формируется в количестве не менее 3-х человек, утверждаемый приказом директора Учреждения.

4.9. Решение комиссии оформляется протоколом приема промежуточной аттестации учащихся, на основании которого педагогический совет рассматривает вопрос об отчислении.

4.10. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, на основании решения педагогического совета отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, осуществляет перевод такого обучающегося на спортивно-оздоровительный этап, реализуемый в рамках дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

4.11. Обучающиеся, имеющие высокие результаты прохождения спортивной подготовки (победы на конкурсах, фестивалях, мероприятиях), могут быть освобождены от прохождения промежуточной аттестации по профильным результатам прохождения этапа спортивной подготовки.

4.12. При освоении обучающимися в полном объеме Программы выдается предусмотренный локальным нормативным актом Учреждения документ об обучении, именуемый сертификатом.

4.13. При освоении обучающимися в полном объеме того или иного этапа спортивной подготовки (достижение результатов прохождения этапа спортивной подготовки) Учреждением может быть предусмотрена выдача иного документа об обучении, предусмотренного локальным нормативным актом Учреждения, именуемого грамотой о прохождении этапа спортивной подготовки.

V. Заключительные положения

5.1. Настоящее положение вводится в действие с момента утверждения приказом директора Учреждения.

5.2. Инициатива внесения изменений и (или) дополнений в настоящее Положение может исходить от органов коллегиального управления, представительных органов работников, учащихся, родителей и (или) законных представителей, администрации Учреждения.

5.3. Изменения в настоящее Положение вносятся в случае их одобрения педагогическим советом и утверждаются приказом директора Учреждения.

5.4. Внесенные изменения вступают в силу с учебного года (спортивного сезона), следующего за годом (сезоном) принятия решения о внесении изменений.

5.5. Срок действия настоящего Положения бессрочно.

ПРОТОКОЛ
приема контрольно-переводных нормативов
по программе спортивная подготовка

Дата приема «__» _____ 20__ г.

Начало _____ час.

Окончание _____ час.

Специализация _____

Этап подготовки _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рожд.	Вид норматива								Спорт. разряд	Итоговая оценка**
			результат	оцен*	результат	оцен*	результат	оцен*	результат	оцен*		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

* оценка сдал «+» не сдал «-»

** итоговая оценка «сдал» или «не сдал»

Заключение:

Количество допущенных спортсменов к сдаче нормативов _____

Количество не допущенных, не явившихся по уважительной причине _____

Причина недопуска, неявки _____

(Ф.И.О., причина)

Перевести следующих спортсменов _____

Отчислить следующих спортсменов _____

Председатель:

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Подпись)

Члены комиссии:

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Подпись)

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Подпись)

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Подпись)

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Подпись)

Приложение № 2
 к Федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе *начальной подготовки*

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2.	Бег 60 метров с высокого старта	с	10,8	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135
4.	И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
5.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	количество раз	15	10

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (*этапе спортивной специализации*)

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8
2.	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	155
4.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	4,00	4,15
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	15,20
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	21,00	-
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	14,30
8.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	20,00	-

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе *совершенствования спортивного мастерства*

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31,00	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,30	-

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **гиревой спорт**

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **гиревой спорт**

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группы на тренировочном этапе
 (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 18 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе *совершенствования спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,4 с)	Бег на 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 28 с)
	Бег 10 км (без учета времени)	Бег 5 км (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 26 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 16 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 минут)	Удерживание одной гири весом 16 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 секунд)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 55 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **футбол**

Нормативы

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **футбол**

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 сек)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 сек)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 сек)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 сек)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 сек)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 сек)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **футбол**

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе *совершенствования спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 сек)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 сек)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 сек)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 сек)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 сек)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 сек)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 сек)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не мене 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение № 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **баскетбол**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 сек)	Бег на 20 м (не более 4,7 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **баскетбол**

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 сек)	Бег на 20 м (не более 4,3 сек)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение № 13
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **баскетбол**

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе *совершенствования спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 сек)	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 8,6 сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 сек на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 сек)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Приложение № 14
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **хоккей**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта *	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м **	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Приложение № 15
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **хоккей**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (*этапе спортивной специализации*)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта *	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта *	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

** Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Приложение № 16
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта **хоккей**

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе *совершенствования спортивного мастерства*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,70	9,30
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

***Обязательное упражнение для вратарей.