



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО «СПШ»

от «08» 06 2023 г. № 017

В.В. Сидякин

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа»

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке приема обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 27.01.2023 № 57, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «Бокс», «Рукопашный бой», «Спортивная борьба», «Тайский бокс», «Футбол», «Баскетбол», «Лыжные гонки», «Пауэрлифтинг», «Шахматы», «Тяжелая атлетика», «Подводный спорт».

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок приема граждан в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Учреждение) на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «Бокс», «Рукопашный бой», «Спортивная борьба», «Тайский бокс», «Футбол», «Баскетбол», «Лыжные гонки», «Пауэрлифтинг», «Шахматы», «Тяжелая атлетика», «Подводный спорт» (далее – Программа) за счет бюджетных средств, выделенных на финансовое обеспечение муниципального задания.

1.3. Учреждение объявляет прием граждан на обучение по Программам при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.4. При приеме поступающих на обучение по Программам требования к уровню их образования не предъявляются.

1.5. Минимальный возраст приема граждан для прохождения Программы: бокс – 9 лет, спортивная борьба (дисциплина: вольная борьба) – 10 лет, тайский бокс – 10 лет, рукопашный бой – 10 лет, лыжные гонки – 9 лет, футбол – 7 лет, баскетбол – 8 лет, пауэрлифтинг – 10 лет, тяжелая атлетика – 9 лет, подводный спорт (дисциплина: плавание в ластах) – 7 лет.

1.6. Прием поступающих производится на следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно – тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

1.7. В Учреждение принимаются граждане, не имеющие медицинских противопоказаний и на основании результатов индивидуального отбора.

1.8. Индивидуальный отбор проводится с целью выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения Программ.

1.9. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих, в Учреждении создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии.

Приемная комиссия формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации Программ. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, не входящих в состав приемной комиссии.

В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

Составы данных комиссии утверждаются приказом директора Учреждения.

Председателем апелляционной комиссии является лицо, уполномоченное директором, не входящее в состав приемной комиссии.

Регламенты работ комиссий определяются локальными нормативными актами Учреждения.

1.10. При организации приема поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение прав, прав родителей (законных представителей) несовершеннолетних, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

1.11. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – Сайт) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующую информацию:

- копию устава Учреждения;
- копию лицензии на осуществление образовательной деятельности;
- документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- количество вакантных мест для приема поступающих в соответствующем году по реализуемым Программам;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления в Учреждение;
- сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих;
- формы индивидуального отбора поступающих по каждой Программе;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по Программам;
- систему оценок (баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение;
- образец заявления о приеме на обучение по Программам.

1.12. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела на сайте Учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

II. Организация приема в Учреждение

2.1. Организация приема и зачисления поступающих, а также индивидуальный отбор в Учреждение осуществляется приемной комиссией Учреждения.

2.2. Сроки приема документов устанавливаются Учреждением самостоятельно в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до

проведения индивидуального отбора. Сроки приема документов, сроки индивидуального отбора утверждаются приказом директора Учреждения.

При наличии вакантных мест (в соответствии с муниципальным заданием) сроки приема документов продлеваются распорядительным актом Учреждения.

2.3. Прием в Учреждение на обучение по Программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 18 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних 18-летнего возраста (приложение 1,2).

2.4. В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование Программы, на которую планируется поступление;
 - фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;
 - дата и место рождения поступающего;
 - фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей и (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;
 - номера телефонов поступающего и родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания поступающего.

2.5. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего с уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с Программами и другими документами, регламентирующими осуществление образовательной деятельности Учреждения, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение индивидуального отбора поступающего.

2.6. При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего или копия свидетельства о рождении;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программы;
- фотография поступающего (размером 3x4);
- согласие на обработку персональных данных поступающего или его родителя (законного представителя) (приложение №3,4);
- согласие поступающего или его родителя (законного представителя) на обработку персональных данных разрешенных для распространения (приложение № 5,6).

2.7. Заявления и документы, указанные в пункте 2.6. Порядка, подаются одним из следующих способов:

- лично в Учреждение;

- через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

- в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной информационной системы Учреждения.

2.8. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в муниципальные органы и организации.

2.9. Учреждение осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по Программам персональных данных, в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.10. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сканные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждение.

III. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приспная комиссия Учреждения. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

3.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в виде тестирования, которое заключается в сдаче контрольных нормативов при выполнении упражнений по общей физической и специальной физической подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «Бокс», «Рукопашный бой», «Спортивная борьба», «Тайский бокс», «Футбол», «Баскетбол», «Льжные гонки», «Пауэрлифтинг», «Шахматы», «Тяжелая атлетика», «Подводный спорт» для каждого этапа подготовки (приложение № 7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17).

В процессе индивидуального отбора поступающие сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «Бокс», «Рукопашный бой», «Спортивная борьба», «Тайский бокс», «Футбол», «Баскетбол», «Льжные гонки», «Пауэрлифтинг», «Шахматы»,

«Гажелая атлетика», «Подводный спорт», которые фиксируются в протоколе (приложение № 18).

3.4. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения председателя приемной комиссии.

3.5. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через 3 рабочих дня после его проведения.

Общий протокол результатов индивидуального отбора (приложение № 19) размещается на информационном стенде и /или на официальном сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.6. Учреждением предусматривается проведение дополнительного индивидуального отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документами), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

IV. Подача и рассмотрение апелляции

4.1. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее – Апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора (приложение № 20).

4.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие Апелляцию.

Для рассмотрения Апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии и результаты индивидуального отбора.

4.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

4.4. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора, поступающего без его повторного определения.

4.5. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего либо родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, подавших Апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в присланную комиссию (приложение №21).

4.6. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.7. Подача Апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

V. Порядок зачисления и дополнительный прием в Учреждение

5.1. Зачисление поступающих в Учреждение, для прохождения Программ, оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной и (или) апелляционной комиссией.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в установленные им сроки.

5.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора поступающих.

Принято на заседании педагогического совета от «06» 06 2023 г., протокол № д

Приложение № 1

Директору МБУ ДО «СШ»
В.В.Сидякину

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

(ФИО родителя/законного представителя)

ЗАЯВЛЕНИЕ

(от родителя/законного представителя несовершеннолетнего поступающего)

Прошу зачислить моего ребенка _____

(ФИО поступающего)

в МБУ ДО «СШ» для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта _____.

Дата и место рождения поступающего _____

Контактный телефон поступающего _____

Адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания поступающего _____

ФИО родителей (законных представителей):

Мама _____

Контактный телефон _____

Папа _____

Контактный телефон _____

К заявлению прилагаю следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего или копия свидетельства о рождении;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программы;
- фотография поступающего (размером 3 x 4);
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на обработку персональных данных разрешенных для распространения.

С Уставом Учреждения, сведениями о регистрационном номере и дате предоставления лицензии на осуществление образовательной деятельности, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта _____ и другими документами, регламентирующими образовательную деятельность Учреждения, права и обязанности обучающихся, ознакомлен(а).

Я согласен(а) на проведение процедуры индивидуального отбора моего ребенка/опекуна при поступлении в Учреждение.

Дата _____

_____ /
(подпись)

_____ /
(ФИО)

Приложение № 2

Директору МБУ ДО «СШ»
В.В.Сидякину

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

(поступающего)

ЗАЯВЛЕНИЕ

(совершеннолетнего поступающего)

Прошу зачислить меня в МБУ ДО «СШ» для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта _____.

Дата и место рождения _____

Контактный телефон _____

Адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания _____

К заявлению прилагаю следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программы;
- фотография поступающего (размером 3 x 4);
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на обработку персональных данных разрешенных для распространения.

С Уставом Учреждения, сведениями о регистрационном номере и дате предоставления лицензии на осуществление образовательной деятельности, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта _____ и другими документами, регламентирующими образовательную деятельность Учреждения, права и обязанности обучающихся, ознакомлен(а).

Я согласен(а) на проведение процедуры индивидуального отбора при поступлении в Учреждение.

Дата _____

_____ /
(подпись)

_____ /
(ФИО)

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных
 (неовершеннолетнего поступающего)

Я, _____
 (Ф.И.О. родителя (законного представителя))
 проживающий(ая) по адресу _____
 паспорт серии № _____ выдан _____

 код подразделения _____

В соответствии с требованиями статей 9, 11 Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных», даю своё согласие МБУ ДО «СП», расположенному по адресу: г. Киселевск, ул. Советская, д. 1 (далее – Оператор) на обработку моих персональных данных: фамилия, имя, отчество; документ, удостоверяющий личность (тип документа, серия, номер, кем выдан, дата выдачи, код подразделения); адрес регистрации по месту жительства (месту пребывания), адрес фактического проживания; номер контактного телефона.

И персональных данных моего ребенка _____
 фамилия, имя, отчество; пол; число, месяц и год рождения; место рождения; документ, удостоверяющий личность (тип документа, серия, номер, кем выдан, дата выдачи, код подразделения); адрес регистрации по месту жительства (месту пребывания), адрес фактического проживания; номер контактного телефона; ИИН; СНИЛС; сведения о состоянии здоровья; фотоизображение в целях проведения приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта _____, сведения делопроизводства и документооборота в бумажном и электронном виде, связанного с обеспечением образовательного процесса.

Предоставляю Оператору право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными и персональными данными моего ребенка, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Оператор вправе обрабатывать мои персональные данные и персональные данные моего ребенка посредством внесения их в электронную базу данных, включения в списки (реестры) и отчетные формы, предусмотренные документами, регламентирующими предоставление отчетных данных (документов), связанных с образовательной деятельностью.

Оператор имеет право во исполнения своих обязательств на обмен (прием и передачу) моими персональными данными и персональными данными моего ребенка с использованием цифровых носителей или по каналам связи с Министерством физической культуры и спорта Кузбасса с соблюдением мер, обеспечивающих их защиту от несанкционированного доступа, при условии, что их прием и обработка будет осуществляться лицом, обязанным сохранить конфиденциальную информацию.

Настоящее согласие действует с даты его подписания до прекращения образовательных отношений, а также в течении трех лет с даты прекращения образовательных отношений.

После отчисления персональные данные будут храниться у Оператора в течении предусмотренного законодательством Российской Федерации срока хранения документов.

Я оставляю за собой право отозвать согласие на основании письменного заявления в произвольной форме, которое может быть направлено мной в адрес Оператора по почте заказным письмом либо лично под расписку Оператора.

 (фамилия имя, отчество)

 (подпись)

 (дата)

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных
(совершеннолетнего поступающего)

Я, _____,
 _____ (Ф.И.О. родителя (законного представителя))
 проживающий(ая) по адресу _____,
 паспорт серии _____ № _____ выдан _____,

 _____ код подразделения _____

В соответствии с требованиями статей 9, 11 Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных», даю своё согласие МБУ ДО «СШ», расположенному по адресу: г. Киселевск, ул. Советская, д. 1 (далее – Оператор) на обработку моих персональных данных: фамилия, имя, отчество; документ, удостоверяющий личность (тип документа, серия, номер, кем выдан, дата выдачи, код подразделения); адрес регистрации по месту жительства (месту пребывания), адрес фактического проживания; номер контактного телефона, ИИН; СПИЛС; сведения о состоянии здоровья; фотоизображение в целях проведения приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта _____, ведения делопроизводства и документооборота в бумажном и электронном виде, связанного с обеспечением образовательного процесса.

Предоставляю Оператору право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Оператор вправе обрабатывать мои персональные данные посредством внесения их в электронную базу данных, включения в списки (реестры) и отчетные формы, предусмотренные документами, регламентирующими предоставление отчетных данных (документов), связанных с образовательной деятельностью.

Оператор имеет право во исполнения своих обязательств на обмен (прием и передачу) моими персональными данными с использованием цифровых носителей или по каналам связи с Министерством физической культуры и спорта Кузбасса с соблюдением мер, обеспечивающих их защиту от несанкционированного доступа, при условии, что их прием и обработка будет осуществляться лицом, обязанным сохранить конфиденциальную информацию.

Настоящее согласие действует с даты его подписания до прекращения образовательных отношений, а также в течении трех лет с даты прекращения образовательных отношений.

После отчисления персональные данные будут храниться у Оператора в течении предусмотренного законодательством Российской Федерации срока хранения документов.

Я оставляю за собой право отозвать согласие на основании письменного заявления в произвольной форме, которое может быть направлено мной в адрес Оператора по почте заказным письмом либо лично под расписку Оператора.

 (фамилия, имя, отчество)

 (подпись)

 (дата)

СОГЛАСИЕ

на обработку персональных данных разрешенных для распространения
(несовершеннолетнего поступающего)

Я, _____,

проживающий(ая) по адресу _____,
паспорт серии _____ № _____ выдан _____

_____ код подразделения

В соответствии с требованиями статей 10.1 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», даю своё согласие МБУ ДО «СШ», расположенному по адресу: г. Киселевск, ул. Советская, д. 1 (далее – Оператор) на предоставление доступа неограниченному кругу лиц персональных данных моего ребенка _____; фамилия, имя, отчество; пол; число, месяц и год рождения; место рождения; документ, удостоверяющий личность (тип документа, серия, номер, кем выдан, дата выдачи, код подразделения); адрес регистрации по месту жительства (месту пребывания), адрес фактического проживания; номер контактного телефона; ИНН; СНИЛС; сведения о состоянии здоровья; фотоизображения и видеозаписи с его участием; уровень образования; класс/группа; информация о достижениях (победах, призовых местах и участие в различных мероприятиях спортивной и культурной направленности; электронные образы (грамоты, благодарности и дипломы) для размещения информации на официальном сайте Учреждения, в официальной группе ВКонтакте, в Государственной информационной системе «Кузбасс.Спорт.Цифра» (в соответствии с законодательством РФ) в целях демонстрации его достижений, повышения имиджа Учреждения и размещение актуальной информации для заинтересованных лиц.

Настоящее согласие действует с даты его подписания до прекращения образовательных отношений, а также в течении трех лет с даты прекращения образовательных отношений.

После отчисления персональные данные будут храниться у Оператора в течении предусмотренного законодательством Российской Федерации срока хранения документов.

Я оставляю за собой право отозвать согласие на основании письменного заявления в произвольной форме, которое может быть направлено мной в адрес Оператора по почте заказным письмом либо лично под расписку Оператора.

_____ (фамилия, имя, отчество)

_____ (подпись)

_____ (дата)

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных разрешенных для распространения
(совершеннолетнего поступающего)

Я, _____,

проживающий(ая) по адресу _____,
 паспорт серии _____ № _____ выдан _____

_____ код подразделения _____

В соответствии с требованиями статей 10.1 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», даю своё согласие МБУ ДО «СПП», расположенному по адресу: г. Киселевск, ул. Советская, д. 1 (далее – Оператор) на предоставление доступа несограниченному кругу лиц моих персональных данных: фамилия, имя, отчество; пол; число, месяц и год рождения; место рождения; документ, удостоверяющий личность (тип документа, серия, номер, кем выдан, дата выдачи, код подразделения); адрес регистрации по месту жительства (месту пребывания), адрес фактического проживания; номер контактного телефона; ИНН; СНИЛС; сведения о состоянии здоровья; фотозображения и видеозаписи с моим участием; уровень образования; класс/группа; информация о достижениях (победах, призовых местах и участие в различных мероприятиях спортивной и культурной направленности; электронные образы (грамоты, благодарности и дипломы) для размещения информации на официальном сайте Учреждения, в официальной группе ВКонтакте, в Государственной информационной системе «Кузбасс.Спорт.Цифра» (в соответствии с законодательством РФ) в целях демонстрации его достижений, повышения имиджа Учреждения и размещение актуальной информации для заинтересованных лиц.

Настоящее согласие действует с даты его подписания до прекращения образовательных отношений, а также в течении трех лет с даты прекращения образовательных отношений.

После отчисления персональные данные будут храниться у Оператора в течении предусмотренного законодательством Российской Федерации срока хранения документов.

Я оставляю за собой право отозвать согласие на основании письменного заявления в произвольной форме, которое может быть направлено мной в адрес Оператора по почте заказным письмом либо лично под расписку Оператора.

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

(дата)

**Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и
специальной физической подготовке
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
	Количество баллов:		1	1	1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
	Количество баллов:		1		1	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10
	Количество баллов:		1	1	1	1
	Общее количество баллов:		7	7	7	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
	Количество баллов:		1	1
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
	Количество баллов:		1	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
	Количество баллов:		1	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
	Количество баллов:		1	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
	Количество баллов:		1	
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	
	Количество баллов:		1	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
	Количество баллов:	1
	Общее количество баллов:	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
	Количество баллов:		1	
2.2.	Штанка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
	Количество баллов:		1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
	Количество баллов:		1	
	Общее количество баллов:		6	

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «баскетбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
	Количество баллов:		1	1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
	Количество баллов:		1	1
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
	Количество баллов:		1	1
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
	Количество баллов:		1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
	Количество баллов:		1	
3.2.	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»	
	Количество баллов:		1	
	Общее количество баллов:		9	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
	Количество баллов:		1	1

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			8,6 9,4
Количество баллов:			1 1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			39 34
Количество баллов:			1 1
2.3.	Челночный бег: 10 площадок по 28 м	с	не более
			60 65
Количество баллов:			1 1
2.4.	Бег на 14 м	с	не более
			2,6 2,9
Количество баллов:			1 1
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
Количество баллов:			1
Общее количество баллов:			9

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «бокс»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
	Количество баллов:		1	1	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	-3	-3	+4
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
	Количество баллов:		1	1	1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
2.1.	Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6
	Количество баллов:		-	-	1	1
	Общее количество баллов:		7	7	7	7

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
	Количество баллов:		1	1	1	1
3.2.	Бег на 1500 м	с. мин	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
	Количество баллов:		1	1	1	1
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
	Количество баллов:		1	1	1	1
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
	Количество баллов:		1	-	1	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
	Количество баллов:		-	1	-	1
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
	Количество баллов:		1	1	1	1
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
	Количество баллов:		1	1	1	1
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
	Количество баллов:		1	1	1	1
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
	Количество баллов:		1	1	1	1
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6
	Количество баллов:		-	-	1	1
	Общее количество баллов:		8	8	9	9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
Количество баллов:			1	1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05	8,29
Количество баллов:			1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
Количество баллов:			1	1
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
Количество баллов:			1	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее -5	-6
Количество баллов:			1	1
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	10,4
Количество баллов:			1	1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
Количество баллов:			1	1
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	16
Количество баллов:			1	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2	10,4
Количество баллов:			1	1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,40	11,40
Количество баллов:			1	1
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24	10
Количество баллов:			1	1
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8	2
Количество баллов:			1	1
2.5.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
	Количество баллов:		1	1
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8	8,8
	Количество баллов:		1	1
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	160
	Количество баллов:		1	1
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	34
	Количество баллов:		1	1
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34	21
	Количество баллов:		1	1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,3	17,2
	Количество баллов:		1	1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –	11.20
	Количество баллов:		–	1
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.30	–
	Количество баллов:		1	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	11
	Количество баллов:		1	1
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11	2
	Количество баллов:		1	1
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
	Количество баллов:		1	1
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	8,7
	Количество баллов:		1	1
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	170
	Количество баллов:		1	1
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	36
	Количество баллов:		1	1
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –	18.00
	Количество баллов:		–	1
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.30	–

	Количество баллов:		1	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
	Количество баллов:		-	1
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
	Количество баллов:		1	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
	Количество баллов:		1	1
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
	Количество баллов:		1	1
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
	Количество баллов:		1	1
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
	Количество баллов:		1	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
	Количество баллов:		1	
	Общее количество баллов:		Возрастная группа 12 лет – юноши 12, девушки 11 Возрастная группа 13-15 лет – юноши, девушки 13 Возрастная группа 16-17 лет – юноши, девушки 14	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10	10.00
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	35
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	8
	Количество баллов:		1	1
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
	Количество баллов:		1	1
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	8,0
	Количество баллов:		1	1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
	Количество баллов:		1	1
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
	Количество баллов:		1	1
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40	27
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,0
	Количество баллов:		1	1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	9.50
	Количество баллов:		-	1
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40	-
	Количество баллов:		1	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		45	35
	Количество баллов:		1	1
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
	Количество баллов:		1	1
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
	Количество баллов:		1	1
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
	Количество баллов:		1	1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
	Количество баллов:		1	1
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
	Количество баллов:		1	1
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
	Количество баллов:		–	1
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
	Количество баллов:		1	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
	Количество баллов:		–	1
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
	Количество баллов:		1	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
	Количество баллов:		1	1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
	Количество баллов:		–	1
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
	Количество баллов:		1	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
	Количество баллов:		1	1
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
	Количество баллов:		1	1
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-13	+16
	Количество баллов:		1	1

3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1	8,2
Количество баллов:			1	1
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	195
Количество баллов:			1	1
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37	35
Количество баллов:			1	1
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –	17,30
Количество баллов:			–	1
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22,00	–
Количество баллов:			1	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее –	21
Количество баллов:			–	1
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37	–
Количество баллов:			1	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0	25,5
Количество баллов:			1	1
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	7
Количество баллов:			1	1
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	7
Количество баллов:			1	1
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	24
Количество баллов:			1	1
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 303	297
Количество баллов:			1	1
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Количество баллов:		1		
Общее количество баллов:		Возрастная группа 14-15 лет – юноши, девушки 15 Возрастная группа 16-17 лет – юноши, девушки 16 Возрастная группа 18 лет и старше – юноши, девушки 16		

**Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и
специальной физической подготовке
по виду спорта «футбол»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	дево чки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
	Количество баллов:		-	-	1	1
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
	Количество баллов:		-	-	1	1
1.4.	Прыжок в длину с места голком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
	Количество баллов:		1	1	1	1
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
	Количество баллов:		1	1	1	1
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
	Количество баллов:		-	-	1	1
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
	Количество баллов:		-	-	1	1
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попааний	не менее		не менее	
			-	-	5	4
	Количество баллов:		-	-	1	1
	Общее количество баллов:		3	3	8	8

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

№ 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
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
	Количество баллов:		1	1
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
	Количество баллов:		1	1
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
	Количество баллов:		1	1
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
	Количество баллов:		1	1
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
	Количество баллов:		1	1
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
	Количество баллов:		1	1
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
	Количество баллов:		1	1

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Количество баллов:		1
3.2.	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»
Количество баллов:		1
Общее количество баллов:		12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ 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	
			1,95	2,10
Количество баллов:			1	1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
Количество баллов:			1	1
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
Количество баллов:			1	1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
Количество баллов:			1	1
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
Количество баллов:			1	1
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
Количество баллов:			1	1
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
Количество баллов:			1	1

2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	8,50	8,70
	Количество баллов:			1	1
2.4.	Удар по точности по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	5	4
	Количество баллов:			1	1
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	5	4
	Количество баллов:			1	1
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	15	12
	Количество баллов:			1	1
3. Уровень спортивной квалификации					
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				
	Количество баллов:			1	
	Общее количество баллов:			12	

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «рукопашный бой»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	-4	+5
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
	Количество баллов:		1	1	1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
	Количество баллов:		1	1	1	1
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9
	Количество баллов:		1	1	1	1
	Общее количество баллов:		7		7	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
	Количество баллов:		1	1

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
	Количество баллов:		1	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
	Количество баллов:		1	1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
	Количество баллов:		1	1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
	Количество баллов:		1	1
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
	Количество баллов:		1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	
	Количество баллов:		1	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
	Количество баллов:		1	
	Общее количество баллов:		9	8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,00	-
	Количество баллов:		1	-
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	4,00
	Количество баллов:		-	1
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
	Количество баллов:		1	1
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
	Количество баллов:		1	1
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
	Количество баллов:		1	1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			20	15
	Количество баллов:		1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
	Количество баллов:		1	
	Общее количество баллов:		9	

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «шахматы»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
Количество баллов:			1	1	1	1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
Количество баллов:			1	1	1	1
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
Количество баллов:			1	1	1	1
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
Количество баллов:			1	1	1	1
Общее количество баллов:			4	4	4	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
Количество баллов:			1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
Количество баллов:			1	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
Количество баллов:			1	1
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
Количество баллов:			1	1

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			10
Количество баллов:			1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			2
Количество баллов:			1
3. Уровень спортивной квалификации			
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»
			Количество баллов:
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
			Количество баллов:
Общее количество баллов:			7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
Количество баллов:			1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
Количество баллов:			1	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
Количество баллов:			1	1
1.4.	Четвертной бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
Количество баллов:			1	1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
Количество баллов:			1	1
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
Количество баллов:			1	1

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			18
Количество баллов:			1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			8
Количество баллов:			1
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Количество баллов:			1
Общее количество баллов:			9

**Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и
специальной физической подготовке
по виду спорта «тайский бокс»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,5	6,7
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
	Количество баллов:		1	1	1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вид на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	14	12
	Количество баллов:		1	1	1	1
	Общее количество баллов:		7	7	7	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Бег на 2000 м	мин. с	не более	
			8,05	8,29
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
	Количество баллов:		1	1
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	16
	Количество баллов:		1	1
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
	Количество баллов:		1	1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	5
	Количество баллов:		1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	
	Количество баллов:		1	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
	Количество баллов:		1	
	Общее количество баллов:			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
	Количество баллов:		1	1
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-11	-15
	Количество баллов:		1	1
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
	Количество баллов:		1	1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
	Количество баллов:		1	1
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
	Количество баллов:		1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося спрятать с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее	
			1	
	Количество баллов:		1	
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч.	количество раз	не менее	
			9	8

	Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	
	Количество баллов:	1
	3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
	Количество баллов:	1
	Общее количество баллов:	

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
Количество баллов:			1	1	1	1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
Количество баллов:			1	1	1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с поддержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1
Количество баллов:			-	-	1	1
Общее количество баллов:			2		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
Количество баллов:			1	1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
Количество баллов:			1	1

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее
			- 1
Количество баллов:			- 1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее
			1 -
Количество баллов:			1 -
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее
			8 6
Количество баллов:			1 1
3. Уровень спортивной квалификации			
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»
			Количество баллов:
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
			Количество баллов:
Общее количество баллов:			5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
			Количество баллов:	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
			Количество баллов:	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
			Количество баллов:	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
			Количество баллов:	1
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
			Количество баллов:	1
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
			Количество баллов:	1
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
			Количество баллов:	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
			Количество баллов:	1
			Общее количество баллов:	7

**Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и
специальной физической подготовке
по виду спорта «спортивная борьба»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
Количество баллов:			1	1	1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
Количество баллов:			1	1	1	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
Количество баллов:			1	1	1	1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
Количество баллов:			1	1	1	1
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
Количество баллов:			1	1	1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
Количество баллов:			1	1	1	1
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической скамье	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
Количество баллов:			1		1	
Общее количество баллов:			7		7	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
	Количество баллов:		1	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			5	16
	Количество баллов:		1	1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
	Количество баллов:		1	1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
	Количество баллов:		1	1
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
	Количество баллов:		1	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
	Количество баллов:		-	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
	Количество баллов:		1	1
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
	Количество баллов:		1	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
	Количество баллов:		1	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
	Количество баллов:		1	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
	Количество баллов:		1	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Количество баллов:		1
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Количество баллов:		1
Общее количество баллов:		13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
Количество баллов:			1	1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
Количество баллов:			1	1
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
Количество баллов:			1	1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
Количество баллов:			1	1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
Количество баллов:			1	1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
Количество баллов:			1	1
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
Количество баллов:			1	1
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
Количество баллов:			1	-

1.9.	Подтягивание из виса локтя на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
Количество баллов:			-	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
Количество баллов:			1	1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
Количество баллов:			1	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
Количество баллов:			1	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
Количество баллов:			1	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
Количество баллов:			1	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
Количество баллов:			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Количество баллов:			1	
Общее количество баллов:			15	

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «подводный спорт»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
	Количество баллов:		1	1	1	1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
	Количество баллов:		1	1	1	1
	Общее количество баллов:		4	4	4	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
	Количество баллов:		1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
	Количество баллов:		1	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
	Количество баллов:		1	1

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
Количество баллов:			1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
Количество баллов:			1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
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»		
Количество баллов:		1		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Количество баллов:		1		
Общее количество баллов:		6		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
Количество баллов:			1	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
Количество баллов:			1	1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	6
Количество баллов:			1	1
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
Количество баллов:			1	1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
Количество баллов:			1	1

1.6.	Поднимание гудионца из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
Количество баллов:			1	1

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
Количество баллов:			1	1

3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «орienteering», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Количество баллов:			1
Общее количество баллов:			8

**Контрольные упражнения и нормативы по общей физической и
специальной физической подготовке
по виду спорта «лыжные гонки»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
Количество баллов:			1	1	1	1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
Количество баллов:			1	1	1	1
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
Количество баллов:			1	1	1	1
1.4.	Бег на 1000 м	мин. с	не более		не менее	
			6,30	7,00	5,50	6,20
Количество баллов:			1	1	1	1
Общее количество баллов:			4	4	4	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
Количество баллов:			1	1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
Количество баллов:			1	1

1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
Количество баллов:			1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
Количество баллов:			1	1
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
Количество баллов:			1	1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Количество баллов:			1	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Количество баллов:			1	
Общее количество баллов:			6	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
Количество баллов:			-	1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
Количество баллов:			1	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
Количество баллов:			-	1
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
Количество баллов:			1	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
Количество баллов:			-	1

2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
Количество баллов:			1	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Количество баллов:				1
Общее количество баллов:				4

Утверждаю:
Председатель приемной комиссии
МБУ ДО «СШ»

/

ПРОТОКОЛ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Ф.И.О поступающего _____

Дата рождения _____

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта _____

Этап спортивной подготовки	Контрольные упражнения	Результат (кол-во раз, секунд, сантиметров)	Количество баллов
Нормативы общей физической подготовки			
Нормативы специальной физической подготовки			
Уровень спортивной квалификации			

ИТОГО БАЛЛОВ: _____

Приемная комиссия в составе:

_____ / _____
(Ф.И.О. расшифровка) (Подпись)

_____ / _____
(Ф.И.О. расшифровка) (Подпись)

_____ / _____
(Ф.И.О. расшифровка) (Подпись)

_____ / _____
(Ф.И.О. расшифровка) (Подпись)

Утверждаю:
 Председатель приемной комиссии
 МБУ ДО «СШ»

_____ /

Общий протокол результатов индивидуального отбора

№ п/п	ФИО поступающего	Дата рождения	Вид спорта	Этап спортивной подготовки	Сумма баллов

Приемная комиссия в составе:

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Ф.И.О. расшифровка)

 (Подпись)

 (Подпись)

 (Подпись)

Председателю апелляционной комиссии
МБУ ДО «СШ» _____

от _____

_____ (ФИО полностью)

проживающего по адресу: _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу пересмотреть результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической и _____ специальной физической подготовке поступающего _____

_____ (ФИО полностью)

во время индивидуального отбора на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта _____

в связи с тем, что _____

« _____ » _____ 20__ г.

_____/_____
(подпись) (ФИО)

**РЕШЕНИЕ
апелляционной комиссии**

В ходе рассмотрения результатов индивидуального отбора поступающего _____
(ФИО поступающего)

установлено следующее:

- отклонить апелляцию, в виду отсутствия ошибок _____ (да, нет)
(см. протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.);

- удовлетворить апелляцию и изменить результат _____
на значение _____
(подпись)
(см. протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.);

- провести повторно индивидуальный отбор « _____ » _____ 20__ г.

Председатель апелляционной комиссии _____
(подпись) (ФИО)

Члены комиссии

_____	(подпись)	(ФИО)
_____	(подпись)	(ФИО)
_____	(подпись)	(ФИО)
_____	(подпись)	(ФИО)

С решением апелляционной комиссии ознакомлен:

« _____ » _____ 20__ г. _____
(подпись подавшего апелляцию)