|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОпедагогическим советом МБУ ДО СШОР «Молодость»протокол от 07 июля 2023 года №1  | УТВЕРЖДЕНОприказом МБУ ДО СШОР «Молодость» от «07» июля 2023 г. № 02-01/143 |

**Положение**

**о системе контроля и зачетных требованиях обучающихся, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

**в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»**

**Старооскольского городского округа**

**1. Общие положении**

 1.1. Настоящее Положение о системе контроля и зачетных требованиях обучающихся, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость» Старооскольского городского округа (далее - Положение) разработано в целях оценки качества реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, физического состояния обучающихся, внесения корректив в учебно-тренировочные планы спортивной подготовки и индивидуальные планы обучающихся в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта: «волейбол», «гребля на байдарках и каноэ», «кикбоксинг» и «тяжелая атлетика» (далее - по видам спорта).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость» Старооскольского городского округа (далее – Учреждение) по видам спорта «волейбол», «гребля на байдарках и каноэ», «кикбоксинг» и «тяжелая атлетика» утвержденными приказами Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года №987, от 09 ноября 2022 года №945; от 31 октября 2022 года №885, от 09 ноября 2022 года №949

- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «кикбосинг»;

- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- Уставом Учреждения.

* 1. Система зачётных требований включает в себя:

 - конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки и на каждом учебно-тренировочном годе этапа спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в видах спорта;

- требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта по учебно-тренировочным годам и этапам спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода или зачисления обучающегося на следующий учебно-тренировочный год или этап спортивной подготовки;

- проведение контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовки (далее – КПН) по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки;

- комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической, технической подготовки (далее – КИ) обучающихся, методические указания по организации тестирования.

 1.3. Положение регламентирует механизм приёма зачётных требований обучающихся Учреждения, их анализ и учёт в учебно-тренировочном процессе.

 1.4. График сдачи зачетных требований, рассматривается на педагогическом и методическом советах и утверждается приказом Учреждения.

**2.** **Зачётные требования**

 2.1. Выполнение зачётных требований являются обязательными для всех обучающихся Учреждения, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

 2.2. Зачётные требования включают в себя:

 - результаты сдачи КИ по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки;

 - результаты сдачи КПН по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки или этапов спортивной подготовки;

 - выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);

 - результаты участия в соревнованиях.

 2.3. КПН предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся и являются основанием для их перевода на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или при зачислении на следующий этап спортивной подготовки. В ходе выполнения КПН осуществляется контроль выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта. Определяется соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности и внесение коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

 2.4. КИ предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся и являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех обучающихся в Учреждении. КИ определяют уровень подготовленности обучающихся, динамику роста их результатов, выявляют степень овладения практическими умениями и навыками обучающимися в избранном виде спорта.

 2.5. Выполнение разрядных требований определяется содержанием норм, требований ЕВСК, а также условий их выполнения, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, по видам спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта.

 2.6. Результаты участия в соревнованиях определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

 2.7. КПН включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность в виде спорта для перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или при зачислении на следующий этап спортивной подготовки (приложение №1).

2.8. КИ включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность в видах спорта (приложение №2).

2.9. Итоги зачетных требований обучающихся отражаются в протоколах сдачи КИ и протоколах КПН по общей физической, специальной физической, технической подготовке.

 2.10. Перевод обучающихся на учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или зачисление обучающихся на этап спортивной подготовки предусматривает выполнение зачетных требований.

**3. Организация и проведение контроля**

 3.1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает выполнение КПН по общей физической и специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК и результаты участия в соревнованиях.

* 1. Для оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта проводятся текущий, ежегодный и промежуточный контроль.
	2. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем постоянно в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки физического состояния обучающихся и их подготовки к сдаче КПН.

3.4. Ежегодный контроль осуществляется комиссией ежегодно внутри этапа спортивной подготовки.

3.5. Промежуточный контроль осуществляется комиссией после каждого этапа спортивной подготовки и служит основанием для зачисления на следующий этап спортивной подготовки.

 3.6. Для проведения ежегодного и промежуточного контроля создается комиссия, состав которой утверждается приказом Учреждения.

 3.7. При выполнении обучающимися КПН и КИ устанавливаются оценки «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка).

 3.8. Если на одном из этапов спортивной подготовки (этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, обучающемуся предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

 3.9. Результаты КПН и КИ анализируются комиссией и доводятся до всех тренеров-преподавателей на педагогическом и методическом советах.

 3.10. Досрочный перевод обучающихся на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки осуществляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета при условии выполнения зачётных требований учебно-тренировочного года этапа спортивной подготовки, на который переводится обучающийся и отсутствия медицинских противопоказаний (наличия медицинской справки).

 3.11. Досрочное зачисление обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета при условии выполнения зачётных требований этапа спортивной подготовки, на который зачисляется обучающийся и отсутствия медицинских противопоказаний (наличия медицинской справки).

**4. Порядок проведения КПН и КИ**

4.1. КПН и КИ для обучающихся установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемых в Учреждении.

4.2. К сдаче КПН и КИ допускаются все обучающиеся Учреждения имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.3. За две недели до сдачи КПН и КИ приказом Учреждения утверждается состав комиссии и график проведения КПН и КИ.

4.4. КПН осуществляются в мае текущего учебно-тренировочного года. КИ проводятся два раза в год (октябрь, апрель) текущего учебно-тренировочного года.

4.5. КПН и КИ испытания принимает тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы с присутствием членов комиссии.

4.6. Результаты сдачи КПН и КИ заносятся в протокол ОФП и СФП, который подписывается председателем и членами комиссии. Протокол является отчетным документом проведения ежегодной и промежуточной аттестации обучающихся.

4.7. Критерии оценки: «зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения; «не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.8. На основании протокола сдачи КПН комиссия доводит результаты зачисления/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о зачислении/переводе обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки/учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки.

4.9. На основании протокола сдачи КИ комиссия доводит результаты до методического совета, где выявляется степень овладения практическими умениями и навыками обучающихся в избранном виде спорта.

4.10. Формирование результатов КПН допускается в ведомости системы «Мой спорт».

4.11. В случае невозможности проведения КПН или КИ для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, допускается перенос сроков их проведения по решению педагогического совета Учреждения. Новый срок проведения КПН или КИ определяется приказом Учреждения с учетом учебно-тренировочного плана, индивидуального плана на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

|  |
| --- |
| Приложение №1к Положению о зачетных требованиях обучающихся, реализующих программы спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость» Старооскольского городского округа |

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки**

**по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения и единицы измерения | Группа | Нормативы и оценка |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1 | Бег на 30 м | НП-1 | 6,7 | 6,9 | 6,8 | 7,0 | 6,9 | 7,1 | 7,0 | 7,2 | 7,1 | 7,3 |
| НП-2 | 6,0 | 6,2 | 6,1 | 6,3 | 6,2 | 6,4 | 6,3 | 6,5 | 6,4 | 6,6 |
| Бег 60м | УТ-1-5 | 10,2 | 10,7 | 10,3 | 10,8 | 10,4 | 10,9 | 10,5 | 11,0 | 10,6 | 11,1 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | НП-1 | 112 | 107 | 111 | 106 | 110 | 105 | 109 | 104 | 108 | 103 |
| НП-2 | 132 | 122 | 131 | 121 | 130 | 120 | 129 | 119 | 128 | 118 |
| УТ-1-5 | 162 | 147 | 161 | 146 | 160 | 145 | 159 | 144 | 158 | 143 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | НП-1 | 9 | 6 | 8 | 5 | 7 | 4 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| НП-2 | 12 | 7 | 11 | 6 | 10 | 5 | 9 | 4 | 8 | 3 |
| УТ-1-5 | 20 | 11 | 19 | 10 | 18 | 9 | 17 | 8 | 16 | 7 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | НП-1 | +3 | +5 | +2 | +4 | +1 | +3 | 0 | +2 | 0 | +1 |
| НП-2 | +4 | +5 | +3 | +4 | +2 | +3 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| УТ-2-5 | +7 | +8 | +6 | +7 | +5 | +6 | +4 | +5 | +3 | +4 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |  |
| 2.1 | Челночный бег 5х6 м | НП-1 | 11,8 | 12,3 | 11,9 | 12,4 | 12,0 | 12,5 | 12,1 | 12,6 | 12,2 | 12,7 |
| НП-2 | 11,3 | 11,8 | 11,4 | 11,9 | 11,5 | 12,0 | 11,6 | 12,1 | 11,7 | 12,2 |
| УТ-1-5 | 11,3 | 11,8 | 11,4 | 11,9 | 11,5 | 12.0 | 11,6 | 12,1 | 11,7 | 12,2 |
| 2.2 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | НП-1 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 6 | 7 | 5 | 6 | 4 |
| НП-2 | 12 | 10 | 11 | 9 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 6 |
| УТ-1-5 | 12 | 10 | 11 | 9 | 10 | 8 | 9 | 7 | 9 | 6 |
| 2.3 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | НП-1 | 38 | 32 | 37 | 31 | 36 | 30 | 35 | 29 | 34 | 28 |
| НП-2 | 38 | 32 | 37 | 31 | 36 | 30 | 35 | 29 | 34 | 28 |
| УТ-2-5 | 42 | 37 | 41 | 36 | 40 | 35 | 39 | 34 | 38 | 33 |
| 4.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Требования к уровню спортивной классификации не предъявляются  |
| 4.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения и единицы измерения | Группа | Нормативы и оценка |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1 |  Бег на 30м | НП-1 | 6,0 | 6,2 | 6,1 | 6,3 | 6,2 | 6,4 | 6,3 | 6,5 | 6,4 | 6,6 |
| НП-2,3 | 5,5 | 5,8 | 5,6 | 5,9 | 5,7 | 6,0 | 5,8 | 6,1 | 5,9 | 6,2 |
| Бег на 60м | УТ-1-5 | 10,2 | 10,7 | 10,3 | 10,8 | 10,4 | 10,9 | 10,5 | 11,0 | 10,6 | 11,1 |
| ССМ | 8,0 | 9,4 | 8,1 | 9,5 | 8,2 | 9,6 | 8,3 | 9,7 | 8,4 | 9,8 |
| ВСМ | 8,0 | 9,4 | 8,1 | 9,5 | 8,2 | 9,6 | 8,3 | 9,7 | 8,4 | 9,8 |
| 1.2 |  Бег на 1000м | НП-1 | 6,00 | 6,20 | 6,05 | 6,25 | 6,10 | 6,30 | 6,15 | 6,35 | 6,20 | 6,40 |
| Бег на 1500м | НП-2,3 | 8,10 | 8,45 | 8,15 | 8,50 | 8,20 | 8,55 | 8,25 | 8,60 | 8,30 | 8,65 |
| УТ-1-5 | 6,55 | 7,15 | 7,00 | 7,20 | 7,05 | 7,25 | 7,10 | 7,30 | 7,15 | 7,35 |
| Бег на 2000м | ССМ | 8,00 | 9,50 | 8,05 | 9,55 | 8,10 | 10.0 | 8,15 | 10,0  | 8,20 | 10.0 |
| ВСМ | 8,00 | 9,50 | 8,05 | 9,55 | 8,10 | 10.0 | 8,15 | 10,0  | 8,20 | 10.0 |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | НП-1 | 12 | 7 | 11 | 6 | 10 | 5 | 9 | 4 | 8 | 3 |
| НП-2,3 | 15 | 9 |  14 | 8 | 13 | 7 | 12 | 6 | 11 | 5 |
| УТ-1-5 | 20 | 11 | 19 | 10 | 18 | 9 | 17 | 8 | 16 | 7 |
| ССМ | 38 | 17 | 37 | 16 | 36 | 15 | 35 | 14 | 34 | 13 |
| ВСМ | 38 | 17 | 37 | 16 | 36 | 15 | 35 | 14 | 34 | 13 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | НП-1 | +4 | +5 | +3 | +4 | +2 | +3 | +1 | +2 | 0 | +1 |
| НП-2,3 | +5 | +6 | +4 | +5 | +3 | +4 | +2 | +3 | +1 | +2 |
| УТ-1-5 | +7 | +8 | +6 | +7 | +5 | +6 | +4 | +5 | +3 | +4 |
| ССМ | +13 | +17 | +12 | +16 | +11 | +15 | +10 | +14 | +9 | +13 |
| ВСМ | +13 | +17 | +12 | +16 | +11 | +15 | +10 | +14 | +9 | +13 |
| 1.6 | Челночный бег 3 х 10м | НП-1 |  |  |  |  | 9,6 | 9,9 |  |  |  |  |
| НП-2,3 |  |  |  |  | 9,0 | 9,4 |  |  |  |  |
| УТ-1-5 |  |  |  |  | 8,7 | 9,1 |  |  |  |  |
| ССМ |  |  |  |  | 7.2 | 8,0 |  |  |  |  |
| ВСМ |  |  |  |  | 7.2 | 8,0 |  |  |  |  |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | НП-1 |  |  |  |  | 130 | 120 |  |  |  |  |
| НП-2,3 |  |  |  |  | 150 | 135 |  |  |  |  |
| УТ-1-5 |  |  |  |  | 160 | 145 |  |  |  |  |
| ССМ |  |  |  |  | 215 | 180 |  |  |  |  |
| ВСМ |  |  |  |  | 215 | 180 |  |  |  |  |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) раз | ССМ |  |  |  |  | 49 | 43 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 49 | 43 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1 |  Плавание 25м | НП-1 | Без учета времени |
| НП-2,3 |  |  |  |  |  |
| Плавание 50мМин, сек | УТ-1-5 |  |  | 3.00 |  |  |
| ССМ |  |  | 1.25 | 1.30 |  |
| ВСМ |  |  |  |  |  |
| 2.2 |  Приседание (за 15сек) | НП-1 |  |  |  |  | 12 | 10 |  |  |  |  |
| НП-2,3 |  |  |  |  | 14 | 12 |  |  |  |  |
| УТ-1-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ССМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. | НП-1 |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| НП-2,3 |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
| УТ-1-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ССМ |  |  |  |  |  |
| ВСМ |  |  |  |  |  |
| Подъём туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | ССМ |  |  |  |  |  |
| ВСМ |  |  |  |  |  |
|  | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2мин) | УТ-1-5 |  |  | 25 | 20 |  |
| Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося) раз | ССМ |  |  | 4 | - |  |
| ВСМ |  |  | 4 | - |  |
|  | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)раз | ССМ |  |  | - | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ВСМ |  |  |  |  |  |
|  | Тяга штанги лежа весом не менее 40кг лёжа на животе (за 2 мин) не менее раз | ССМ |  |  | 60 | - |  |
| ВСМ |  |  | 60  | - |  |
|  | Тяга штанги лежа весом не менее 30кг лёжа на животе (за 2 мин) не менее раз | ССМ |  |  | - | 45 |  |
| ВСМ |  |  | - | 45  |  |
| 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». |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». |
|  | Зачисление на этап ССМ | Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» |
|  |  Зачисление на этап ВСМ | Спортивное звание «Мастер спорта России» |

9 **Примечание:** нормативы ОФП и СФП сдаются в мае текущего учебно-тренировочного года, на каждом этапе спортивной подготовки. Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

 **Нормативные требования для зачисления/перевода обучающихся на каждый последующий этап спортивной подготовки/учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки:**

1. Общая и специальная физическая подготовка: набрать не менее 3 баллов за каждый норматив (упражнение);

2. Техническое мастерство: выполнение обязательной технической программы в соответствии с правилами соревнований, возрастом, полом и квалификационной группой;

3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и учебно-тренировочной группой на конец года.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки**

**по виду спорта «кикбоксинг»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения и единицы измерения | Группа | Нормативы и оценка |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1 | Бег 30м | НП-1 | 6,0 | 6,2 | 6,1 | 6,3 | 6,2 | 6,4 | 6,3 | 6,5 | 6,4 | 6,6 |
| НП-2, 3 | 5,8 | 6,0 | 5,9 | 6,1 | 6,0 | 6,2 | 6,1 | 6,3 | 6,0 | 6,4 |
| Бег 60м | УТ-1-5 | 8,6 | 9,9 | 8,7 | 10,0 | 8,8 | 10,1 | 8,9 | 10,2 | 8,10 | 10,3 |
| Бег 100м | ССМ | 13,8 | 16,6 | 13,9 | 16,7 | 14,0 | 16,8 | 14,1 | 16,9 | 14,2 | 17,0 |
| ВСМ | 13,0 | 13,8 | 13,1 | 13,9 | 13,2 | 14,0 | 13,3 | 14,1 | 13,4 | 14,2 |
| Бег 1000м | НП-1 | 6,1 | 7,60 | 6,2 | 7,70 | 6,30 | 7,80 | 6,31 | 7,90 | 6,32 | 8,0 |
| НП-2, 3 | 6,8 | 7,4 | 6,9 | 7,5 | 6,10 | 7,6 | 6,11 | 7,7 | 6,12 | 7,8 |
| Бег 2000м | УТ-1-5 |  | 11,1 |  | 11,2 |  | 11,3 |  | 11,4 |  | 11,5 |
| Бег 3000м | УТ-1-5 | 12,1 |  | 12,3 |  | 12,4 |  | 12,5 |  | 12,6 |  |
| ССМ | 12,0 | 13,8 | 12,1 | 13,9 | 12,2 | 14,0 | 12,3 | 14,1 | 12,4 | 14,2 |
| ВСМ | 10,8 | 12,5 | 10,9 | 12,4 | 11,0 | 12,3 | 11,1 | 12,2 | 11,2 | 12,1 |
| 1.2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | НП-1 | 7 |  | 6 |  | 5 |  | 4 |  | 3 |  |
| НП-2,3 | 12 |  | 11 |  | 10 |  | 9 |  | 8 |  |
| УТ-1-5 | 16 |  | 15 |  | 14 |  | 13 |  | 12 |  |
| ССМ | 18 | 10 | 19 | 9 | 20 | 8 | 21 | 7 | 22 | 6 |
| ВСМ | 27 | 10 | 26 | 11 | 25 | 12 | 24 | 13 | 23 | 14 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | НП-1 |  | 8 |  | 9 |  | 10 |  | 11 |  | 12 |
| НП-2, 3 |  | 17 |  | 16 |  | 15 |  | 14 |  | 13 |
| УТ-1-5 |  | 24 |  | 23 |  | 22 |  | 21 |  | 20 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | НП-1 | 14 | 10 | 13 | 9 | 12 | 8 | 11 | 7 | 10 | 6 |
| НП-2,3 | 20 | 15 | 21 | 14 | 22 | 13 | 23 | 12 | 24 | 11 |
| УТ-1-5 | 44 | 17 | 43 | 16 | 42 | 16 | 41 | 15 | 40 | 14 |
| ССМ | 57 | 32 | 56 | 31 | 55 | 30 | 54 | 29 | 53 | 28 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках (количество раз) | ВСМ | 72 | 52 | 71 | 51 | 70 | 50 | 69 | 49 | 68 | 48 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | НП-1 | +3 | +5 | +2 | +4 | +1 | +3 | 0 | +2 | 0 | 0 |
| НП-2,3 | +5 | +16 | +4 | +15 | +3 | +14 | +2 | +13 | +1 | +12 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | УТ-1-5 | 200 | 180 | 190 | 170 | 180 | 160 | 170 | 150 | 160 | 140 |
| ССМ | 230 | 205 | 220 | 195 | 210 | 185 | 200 | 175 | 190 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСМ | 270 | 220 | 260 | 210 | 250 | 200 | 240 | 190 | 230 | 180 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | УТ-1-5 | 52 | 44 | 51 | 43 | 50 | 42 | 49 | 41 | 48 | 40 |
| 1.7 | И.п. вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол» | ССМ | 22 | 12 | 21 | 11 | 20 | 10 | 19 | 9 | 18 | 8 |
| ВСМ | 22 | 14 | 21 | 13 | 20 | 12 | 19 | 11 | 18 | 10 |
| 1.8 | Толчок штанги с пола вверх на вытянутые руки за 1 мин (50% от веса обучающегося) | ВСМ | 22 | 16 | 21 | 15 | 20 | 14 | 19 | 13 | 18 | 12 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1 | Выполнение поперечного шпагата (от линии паха) | УТ-1-5 | 13 | 8 | 14 | 9 | 15 | 10 | 16 | 11 | 17 | 12 |
| ССМ | 3 | 0 | 4 | 0 | 5 | 0 | 6 | 1 | 7 | 2 |
| ВСМ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2.2 | Толчок набивного мяча весом 3 кг с места | УТ-1-5 | 6,7 | 4,7 | 6,6 | 4,6 | 6,5 | 4,5 | 6,4 | 4,4 | 6,3 | 4,3 |
| 2.5 | Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места | ССМ | 7,2 | 5,2 | 7,1 | 5,1 | 7,0 | 5,0 | 6,9 | 4,9 | 6,8 | 4,8 |
| ВСМ | 10,2 | 8,2 | 10,1 | 8,1 | 10,0 | 8,0 | 9,9 | 7,9 | 9,8 | 7,8 |
| 2.6 | Количество ударов по воздуху руками за 8 с | УТ-1-5 | 54 | 40 | 53 | 39 | 52 | 38 | 51 | 37 | 50 | 36 |
| 2.7 | Количество ударов по боксерской груше руками за 10с | ССМ | 64 | 50 | 63 | 49 | 62 | 48 | 61 | 47 | 60 | 46 |
| ВСМ | 70 | 54 | 69 | 53 | 68 | 52 | 67 | 51 | 66 | 50 |
| 2.8 | Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин. руками и ногами | УТ 1-5 | 122 | 92 | 121 | 91 | 120 | 90 | 119 | 89 | 118 | 88 |
| 2.9 | Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин. руками и ногами (не менее 6 ударов ногами) | ССМ | 144 | 118 | 143 | 117 | 142 | 116 | 141 | 115 | 140 | 114 |
| ВСМ | 186 | 123 | 185 | 122 | 184 | 121 | 183 | 120 | 182 | 119 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки по виду спорта**

**«тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения и единицы измерения | Группа | Нормативы и оценка |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | НП-1 | 150 | 140 | 140 | 130 | 130 | 120 | 120 | 110 | 110 | 100 |
| НП-2,3 | 160 | 150 | 150 | 140 | 140 | 130 | 130 | 120 | 120 | 110 |
| УТ-1-5 | 180 | 165 | 170 | 155 | 160 | 145 | 150 | 135 | 140 | 125 |
| ССМ | 235 | 200 | 225 | 190 | 215 | 180 | 205 | 170 | 195 | 160 |
| ВСМ |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) | НП-1 | +4 | +5 | +3 | 04 | +2 | +3 | +1 | +2 | 0 | +1 |
| НП-2,3 | +6 | +7 | +5 | +6 | +4 | +5 | +3 | +4 | +2 | +3 |
| УТ-1-5 | +7 | +8 | +6 | +7 | +5 | +6 | +4 | +5 | +3 | +4 |
| ССМ | +4 | +5 | +3 | +4 | +2 | +3 | +1 | +2 | 0 | +1 |
| ВСМ | +6 | +7 | +5 | +6 | +4 | +5 | +3 | +4 | +2 | +3 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | ССМ | 38 | 17 | 37 | 16 | 36 | 15 | 35 | 14 | 34 | 13 |
| ВСМ | 40 | 19 | 39 | 18 | 38 | 17 | 37 | 16 | 36 | 15 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1 | Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе) (раз) | НП-1 | - | - | - | - | - |
| НП-2,3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2.2 | Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе) (раз) | УТ-1-5 |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  | 0 |  | 0 |
| 2.3 | Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе) (раз) | УТ-1-5 | 3 |  | 2 |  | 1 |  | 0 |  | 0 |  |
| 2.4 | Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | УТ-1-5 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 6 | 7 | 5 | 6 | 4 |
| 2.5 | И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | ССМ | 14 |  | 13 |  | 12 |  | 11 |  | 10 |  |
| ВСМ | 14 |  | 13 |  | 12 |  | 11 |  | 10 |  |
| 2.6. | И.п. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | ССМ |  | 20 |  | 19 |  | 18 |  | 17 |  | 16 |
| ВСМ |  | 20 |  | 19 |  | 18 |  | 17 |  | 16 |
| 2.7. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90̊ руках (с) | ССМ | 18,0 | 14,0 | 17,0 | 13,0 | 16,0 | 12,0 | 15,0 | 11,0 | 14,0 | 10,0 |
| ВСМ | 20,0 | 16,0 | 19,0 | 15,0 | 18,0 | 14,0 | 17,0 | 13,0 | 16,0 | 12,0 |