**Министерство спорта и молодежной политики**
**Республики Бурятия**
**АУ «Республиканская спортивная школа**
**олимпийского резерва»**

"Принято"
решением тренерского совета
№ 2 от 02 09 2019 года

«Утверждаю»
Директор
АУ РБ «РСШОР»
_____ Очиров Ж.Б.
«02» 09 2019 г.

# ПОЛОЖЕНИЕ

## о порядке приема контрольно-переводных нормативов в АУ РБ «РСШОР»

. Улан-Удэ

2019г.

## 1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1.Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», программами спортивной подготовки на основании федеральных стандартов по видам спорта ( легкая атлетика, пулевая стрельба, дзюдо, лыжные гонки, вольная борьба, бокс, тхэквандо итф, настольный теннис, хоккей.)

1.2. Положение определяет порядок проведения и приема контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке спортсменов РСШОР.

1.3. Прием контрольно – переводных нормативов является неотъемлемой частью программ спортивной подготовки, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности спортсменов.

## 2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

2.1.Цель: определение уровня развития общих и специальных физических и технических качеств спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта на последующем этапе спортивной подготовки.

2.2.Задачи:

- выявление степени форсированности практических умений и навыков спортсменов в избранном виде спорта;

- анализ полноты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;

- определение уровня физической и технической подготовленности спортсмена, динамика роста их результатов;

- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;

- выявление причин, препятствующих полноценной реализации программ спортивной подготовки;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

## 2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1. В соответствии с Федеральными стандартами (утверждены Приказами Министерства спорта России от 16.04.2018 г. № 348, от 27.03.2013г. № 145, от 21.08.2017г. №767, от 16.02.2015г.№ 133,от19.01.2018г.№ 26,от 19.01.2018г.№35,от 27.03.2013г.№148, от19.01.2018г.№36, от 15.05 2019г.№ 173, от 19.01.2018г.№31.) спортивной подготовки устанавливаются КПН согласно Приложениям 1-10.

2.2.Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора РСШОР.

2.3. Прием контрольно – переводных нормативов проводиться один раз в году , по окончании соревновательного периода .Сроки приема июнь – для зимних видов спорта, сентябрь – для летних видов спорта.

2.2. Для успешной сдачи всего комплекса КПН требуется выполнение всех нормативов. Выполнение/невыполнение норматива, оценивается по принципу зачет-незачет. В случае не выполнения спортсменом одного из нормативов КПН, комиссия вправе принимать решение по сдаче/не сдаче занимающимся всего комплекса КПН.

2.3. В случае не сдачи/не явки спортсменов КПН в установленные сроки, приказом директора назначается и утверждается новый срок сдачи КПН.

2.4. Для пересдачи КПН спортсменам необходимо предоставить подтверждающий документ о причинах не сдачи/не явки (протоколы сдачи КПН/справка, заявление от родителей).

## 3. УСЛОВИЯ ПЕРЕВОДА И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИЕМА КПН.

3.1. Перевод занимающихся на другой этап осуществляется приказом директора АУ РБ «РСШОР» на основании результатов сдачи КПН и выполнения разрядов, соответствующих этапу подготовки.

3.2. При переводе занимающихся на следующий этап спортивной подготовки решающими факторами являются:

а) определяющий комплекс КПН,

б) выполнение разряда, соответствующего году подготовки,

в) положительная динамика роста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях)

г) заключение медицинской комиссии (врача).

3.3. Результаты приема КПН фиксируются в «Протоколе приема КПН по ОФП, СФП и технической подготовке»(Приложение11) за подписью председателя и секретаря комиссии, в соответствии с положением о порядке тарификации, порядке комплектования групп спортивной подготовки и условиях перевода по этапам (годам) подготовки АУ РБ «РСШОР»

3.4. Спортсмены, не сдавшие КПН в текущем спортивном сезоне в установленные сроки, могут пересдать КПН перед началом нового спортивного сезона.

3.5. Результаты КПН спортсменов анализируются комиссией РСШОР совместно с тренерами по следующим параметрам:

- количество спортсменов(%),выполнившие нормативные требования;
- количество спортсменов(%),не выполнивших нормативные требования;
- количество спортсменов(%),переведенных на следующий этап спортивной подготовки;
-количество спортсменов(%),не переведенных на следующий этап спортивной подготовки;
- причины не выполнения спортсменами программы спортивной подготовки;
- необходимость коррекции тренировочного процесса.

**Приложение 1**

**Вид спорта «Бокс» - ТЭ, ССМ, ВСМ**

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

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|---|---|
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| | Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с) |
| Сила - юноши | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| девушки | Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| | Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

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

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|---|---|
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| | Бег 100 м (не более 15,4 с) |

| | |
|---|---|
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с) |
| Сила - юноши | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 9 раз) |
| Девушки - | Подъем ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| | Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
|---|---|
| Скорость | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| | Бег 100 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с) |
| Сила -юноши | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз) |
| девушки - | Подъем ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| | Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м) |

**Приложение 2**

**Вид спорта «Вольная борьба» - ТЭ, ССМ, ВСМ**

Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
|---|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) |
| | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |

| | |
|---|---|
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
|---|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| | Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с) |
| | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 16 с) |
| | Бег 800 м (не более 2 мин 48 с) |
| | Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с) |
| | Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| | Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

на этапе высшего спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---|---|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| | Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| | Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с) |
| | Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 14 с) |
| | Бег 800 м (не более 2 мин 44 с) |
| | Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с) |
| | Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| | Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| | Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) |
| | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) |
| | Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**Техническое мастерство – упражнения**

| № | контрольные упражнения | ТЭ | ССМ | ВСМ |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Забегание на мосту | 15,5.16,0.16,5. | 14,5с.15,0с.15,5.сек. | 14,0с.14,5с.15сек. |
| 2. | Перевороты на мосту | 21с, 23с, 25сек. | 18с, 20с, 22сек. | 16с, 18с, 20 сек. |

**Приложение 3**

**Вид спорта «Дзюдо» - ТЭ, ССМ**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
|---|---|---|
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |

| | | |
|---|---|---|
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | весовая категория 26 кг,<br>весовая категория 30 кг,<br>весовая категория 34 кг,<br>весовая категория 38 кг,<br>весовая категория 42 кг,<br>весовая категория 46 кг,<br>весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг,<br>весовая категория 28 кг,<br>весовая категория 32 кг,<br>весовая категория 36 кг,<br>весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 15 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 145 см) |
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | весовая категория 55 кг,<br>весовая категория 55+ кг,<br>весовая категория 60 кг,<br>весовая категория 66 кг,<br>весовая категория 73 кг | весовая категория 44 кг,<br>весовая категория 48 кг,<br>весовая категория 52 кг,<br>весовая категория 52+ кг,<br>весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10,2 с) | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места<br>(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 145 см) |
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | весовая категория 73+ кг,<br>весовая категория 81 кг,<br>весовая категория 90 кг,<br>весовая категория 90+ кг, | весовая категория 63 кг,<br>весовая категория 63+ кг,<br>весовая категория 70 кг,<br>весовая категория 70+ кг |

| | | |
|---|---|---|
| | весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг | весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
|---|---|---|
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг | весовая категория 40 весовая категория 44 весовая категория 48 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| | Для спортивных дисциплин: | |

| | | |
|---|---|---|
| | весовая категория 66 кг,<br>весовая категория 73 кг,<br>весовая категория 81 кг | весовая категория 52 кг,<br>весовая категория 57 кг,<br>весовая категория 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя<br>с выпрямленными ногами на полу | |
| | (касание пола ладонями) | |
| | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см) |
| | Для спортивных дисциплин: | |
| | весовая категория 90 кг,<br>весовая категория 100 кг,<br>весовая категория 100+ кг | весовая категория 70 кг,<br>весовая категория 78 кг,<br>весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10,2 с) | Челночный бег 3х10 м<br>(не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя<br>с выпрямленными ногами на полу<br>(касание пола ладонями) | |
| | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 20 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"<br>(не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места<br>(не менее 185 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

**Техническое мастерство**

Таблица квалификационных степеней ФДР

и их соответствия спортивным разрядам и званиям ЕВСК.

| | Требования ФДР | | Разряд и звание ЕВСК | Этапы подготовки |
|---|---|---|---|---|
| **Понятие** | **Степень** | **Цвет пояса** | | |
| 6 КЮ (рокую) | 1 ученическая | белый | нет | НП |
| 5 КЮ (гокю) | 2 ученическая | желтый | 2 юн., 3 разряд | |
| **4 КЮ (енкю)** | **3 ученическая** | **оранжевый** | **1 юн., 2 разряд** | **ТГ** |
| **3 КЮ (санкю)** | **4 ученическая** | **зеленый** | **2 - 1 разряд** | |
| 2 КЮ (никю) | 5 ученическая | синий | 1 разряд - КМС | |
| **1 КЮ (иккю)** | **6 ученическая** | **коричневый** | **КМС - МС** | **ССМ** |
| 1 ДАН (седан) | 1 мастерская | черный | МС | |
| 2 ДАН (нидан) | 2 мастерская | черный | МС - МСМК | ВСМ |
| 3 ДАН (сандан) | 3 мастерская | черный | МС - МСМК | |
| 4 ДАН (иидан) | 4 мастерская | черный | МСМК | |
| 5 ДАН (годан) | 5 мастерская | черный | МСМК | |

**Приложение 4**

**Вид спорта «Легкая атлетика» - этапы ССМ и ВСМ**
**бег на средние и длинные дистанции**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,0 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 9,0 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6 мин 00 с) | Бег 2000 м (не более 7 мин 10 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Бег на средние и длинные дистанции | | |
| Скоростно-силовые качества | Бег 60 м с высокого старта (не более 7,6 с) | Бег 60 м с высокого старта (не более 8,7 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 5 мин 45 с) | Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**Приложение 5**

## Вид спорта «Лыжные гонки» - ТЭ, ССМ, ВСМ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| **Скорость** | Бег 100 м (не более 15,3 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 167 см) |
| **Выносливость** | Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| | Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 21 мин) | Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин 20 с) |
| | Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 44 мин) | Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 24 мин) |
| | Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 20 мин) | Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 14 мин 30 с) |
| | Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 42 мин) | Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин 30 с) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13,1 с) | - |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |

| | | |
|---|---|---|
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 00 с) | Бег 800 м (не более 2 мин 35 с) |
| | Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с) | Кросс 2 км (не более 2 мин 35 с) |
| | Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин 40 с) | Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин 30 с) |
| | Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин 45 с) | Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин 40 с) |
| | Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин 45 с) | Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин 45 с) |
| | Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин 55 с) | Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|---|
| | Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13,1 с) | - |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 2 мин 35 с) |
| | Кросс 3 км (не более 10 мин 10 с) | Кросс 2 км (не более 8 мин 15 с) |
| | Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 15 мин 40 с) | Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 10 мин 30 с) |
| | Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 32 мин 45 с) | Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 17 мин 40 с) |
| | Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 14 мин 45 с) | Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 9 мин 45 с) |
| | Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 30 мин 55 с) | Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 17 мин) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Обязательная техническая программа.**

1.В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе.

2.Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад ,поменять ноги прыжком.

**3.**Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед – вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

**Приложение 6**

**Вид спорта «Пулевая стрельба» - ТЭ, ССМ, ВСМ**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 18 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 15 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с) |
| | Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с) | Бег 500 м (не более 3 мин 20 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 22 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз) |
| | Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг) |
| Координационные способности | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| **Выносливость** | Удержание винтовки в позе | Удержание винтовки в позе- |

| | | |
|---|---|---|
| | изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин) | изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз) | Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз) |
| | Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз) |
| | Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг) |
| **Координация** | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|---|
| | Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Выносливость | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин) |
| | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с) | Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин) |
| | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое) | Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое) |

| | | |
|---|---|---|
| | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое) | Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое) |
| | Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 15 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Техническое мастерство. Обязательная техническая программа**.

Оценка **технической подготовки** для зачисления на этапы ССМ, ВСМ проводится в виде **контрольной стрельбы.**

**ССМ**

| Дисциплины пулевой стрельбы | винтовка | | **пистолет** | |
|---|---|---|---|---|
| | ВП-6 | ВП-4 | **ПП-3** | **ПП-2** |
| Юноши | 578 | | **565** | |
| Девушки | | 380 | | **370** |

**ВСМ**

| Упражнение (дисциплина) пулевой стрельбы | **юноши** | девушки |
|---|---|---|
| ВП- 4 | | 389 |
| ВП-6 | 588 | |
| ПП-2 | | 377 |
| ПП-3 | 578 | |
| ВП-11а | 375 | 360 |
| **МП-60СС** | **570** | |

**Приложение 7**

**Вид спорта «Стрельба из лука» - ТЭ, ССМ, ВСМ**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
| | Подъем туловища из положения лежа | Подъем туловища из положения лежа |

| | | |
|---|---|---|
| | (не менее 35 раз) | (не менее 30 раз) |
| Выносливость | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз) | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз) |
| | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 7,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м) |
| Выносливость | Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с) | Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 35 с) |
| | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 18 раз) | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 17 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | мужчины | женщины |
| Выносливость | Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 45 с) | Удержание растянутого лука в позе изготовки (не менее 40 с) |
| | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 24 раз) | Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 21 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

**Приложение 8**

**Вид спорта «Тхэквондо» (ITF) - ТЭ, ССМ**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления на тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования, ГТФ - весовая категория, ГТФ - поединки, ГТФ - стоп-балл, ГТФ - разбивание досок, ГТФ - специальная техника, **ИТФ** - весовая категория, ИТФ - ком. соревнования, ИТФ - разбивание досок, ИТФ - специальная техника, **ИТФ - туль**, МФТ - весовая категория, МФТ - спарринг, МФТ - разбивание досок, МФТ - специальная техника | | |
| **Скорость** | **Бег 30 м (не более 5 с)** | **Бег 30 м (не более 5,2 с)** |
| Координация | Челночный бег 3х8 м (не более 6,3 с) | Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с) |
| | Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 9 мин) | Бег 2000 м (не более 11 мин) |
| | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 20 с) | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см) | Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см) |
| | Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 14,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х8 м (не более 5,9 с) | Челночный бег 3х8 м (не более 6,1 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) |
| | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с) | Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 25 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) |
| Гибкость | Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха) | Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха) |
| | Поперечный шпагат не более 10 см от линии паха) | Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| **Техническое мастерство** | **Обязательная техническая программа** | |

**Обязательная техническая программа.**

1.**ТЭ** – программа тулей 9 комплексов.

2.**ССМ** – 1 год: программа тулей 12 комплексов.

**Приложение № 9**

**Вид спорта – настольный теннис – ТЭ.**

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег на 10 м (не более 3,4 с)<br>Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с)<br>Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не | Прыжок в длину с места (не менее |

| | | |
|---|---|---|
| | менее 160 см) | 155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Приложение № 10**

**Вид спорта – хоккей - НЭ**

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

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

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

*Обязательное упражнение.

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

Прошито и пронумеровано
На _____ листах
_____
Ж.Б.Очиров