

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»
(ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»)

П Р И К А З

«13» 06 2023 год

№ 172

ст. Динская

Об утверждении Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»

В соответствии с пунктом 10 части 3 статьи 28, части 1 статьи 58 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении, от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ» (приложение).

2. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

3. Приказ вступает в силу с момента подписания.

Врио директора



А.А.Гурьев

Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом государственного
бюджетного учреждения
дополнительного образования
Краснодарского края спортивная школа
олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств
«РУБЕЖ»
от 13.06 2023г. № 17д

ПОЛОЖЕНИЕ

**о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации обучающихся
в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования
Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва
«Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ» (далее – Положение, Учреждение) разработано в соответствии с пунктом 10 части 3 статьи 28, части 1 статьи 58 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года №884, федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и на основании решения педагогического совета Учреждения.

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность, порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, а также порядок ликвидации академической задолженности.

1.3. Текущий контроль успеваемости и результаты промежуточной аттестации являются частью системы мониторинга качества оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении и отражают динамику индивидуальных достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки

применительно к этапам спортивной подготовки.

1.4. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

2. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости обучающихся

2.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, посредством сдачи контрольных нормативов, на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года.

2.2. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится для всех обучающихся Учреждения, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно, в зависимости от планирования учебно-тренировочного процесса.

2.4. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся определяется директором Учреждения, но не реже 1 раза в квартал.

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, осуществляется в соответствии с ежегодным планом проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

План проведения текущего контроля успеваемости обучающихся утверждается приказом Учреждения, форма которого представлена в приложении 1 к настоящему Положению.

2.5. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме «зачет – не зачет» по следующим направлениям:

- сдача контрольных нормативов – систематическая проверка достижений обучающихся при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки видам спорта, культивируемым в Учреждении;
- учет выполнения и (или) подтверждения уровня спортивной квалификации обучающихся (выполнение спортивных разрядов, спортивных званий), соответствующего этапа спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки);
- учет участия в спортивных соревнованиях, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки видам спорта, культивируемым в Учреждении.

2.6. Результаты текущего контроля успеваемости каждого обучающегося фиксируются тренером-преподавателем в протоколе, форма которого утверждена приложение 2 к настоящему Положению.

3. Формы, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся

3.1. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), которые представлены в приложении 3 к настоящему Положению.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится для всех обучающихся, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, на следующих этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки: период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – до года обучения, свыше года обучения;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – до трех лет, свыше трех лет;
- этапе совершенствования спортивного мастерства: период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – не ограничивается срок реализации спортивной подготовки;
- этапе высшего спортивного мастерства: период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – не ограничивается срок реализации спортивной подготовки.

3.3. Требования к проведению промежуточной аттестации обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) включают:

3.3.1. На этапе начальной подготовки:

- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) до года обучения, свыше года обучения – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

3.3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) до трех лет – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивных разрядов – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) свыше трех лет – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивных разрядов – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

3.3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства;
- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – не ограничивается срок реализации спортивной подготовки – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение (подтверждение) спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

3.3.4. На этапе высшего спортивного мастерства;
- период обучения спортивной подготовки (год спортивной подготовки) – не ограничивается срок реализации спортивной подготовки – выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и спортивного звания «мастер спорта России».

3.4. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровни спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для этапов спортивной подготовки по периодам обучения спортивной подготовки (годам спортивной подготовки) утверждены локальными нормативными актами Учреждения.

3.5. Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем один раз в год по итогам учебно-тренировочного года в форме:
- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – декабрь месяц.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов видам спорта культивируемых в учреждении.

3.6. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

3.7. Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются:
- протоколом – при сдаче контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки);
- протоколами спортивных соревнований – подтверждающие выполнение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) на

этапах спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки).

- приказами о присвоении спортивного разряда, спортивного звания обучающимся.

3.8. На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

3.9. Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, предусмотренных пунктом 3.3 настоящего Положения для каждого этапа спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

3.10. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

3.11. При проведении промежуточной аттестации во второй раз Учреждением создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

3.12. Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

3.13. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

3.14. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность с момента ее образования, по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

Подготовлено:
Инструктор-методист



Ю.Ю. Сергиенко

Приложение 1

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от _____ № _____

Рекомендуемая форма ПЛАН

проведения текущего контроля успеваемости обучающихся в _____ году

№ п/п	Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя	Наименование у тренера-преподавателя группы подготовки, в которой осуществляется текущий контроль успеваемости обучающихся	Место проведения текущего контроля успеваемости обучающихся преподавателем в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий	Цель и основание проведения текущего контроля успеваемости обучающихся	Периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся
1	2	3	4	5	6
1	Годовников Ю.А.	группа ВСМ группа ССМ-1 группа ТЭ-2	ст. Динская, ул. Революционная, 105, зал дзюдо	<i>Цель:</i> Систематическая проверка достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, проводимая тренером-преподавателем, в ходе осуществления учебно-тренировочного процесса <i>Основание:</i> Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от _____ № _____	Март месяц Июнь месяц Сентябрь месяц

Приложение 2

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от _____ № _____

Рекомендуемая форма №1
Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения, свыше года обучения, тренер-преподаватель _____

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации**	Участие в спортивных соревнованиях***					
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)	Нормативы СФП (зачет, не зачет)		Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)			

Примечание:

*Контрольные нормативы – Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

**Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.

***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся, на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____.

Рекомендуемая форма №2
Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся
учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения, свыше трех лет обучения,
тренер-преподаватель _____
срок прохождения _____

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации**		Участие в спортивных соревнованиях***		
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)	Нормативы СФП (зачет, не зачет)	До трех лет обучения (спортивный разряд)	Свыше трех лет обучения (спортивный разряд)	Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)

Примечание:

*Контрольные нормативы – Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта культивируемых в учреждении.
 **Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.
 ***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся, на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____

Рекомендуемая форма №3
Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся
этапа совершенствования спортивного мастерства,
тренер-преподаватель _____
срок прохождения _____

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации**		Участие в спортивных соревнованиях***						
		Нормативы ОФП (зачет, не зачет)	Нормативы СФП (зачет, не зачет)	Выполнение КМС	Подтверждение КМС	Контрольные (штук)	Отборочные (штук)	Основные (штук)				

Примечание:

*Контрольные нормативы – Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта, культивируемых в учреждении.
**Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.
***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____.

Рекомендуемая форма №4
Протокол

результатов текущего контроля успеваемости обучающихся
этапа высшего спортивного мастерства,
тренер-преподаватель _____
срок прохождения _____

№ п/п	ФИ спортсмена	Контрольные нормативы*		Уровень спортивной квалификации** <i>Выполнение МС</i>	Участие в спортивных соревнованиях***			
		<i>Нормативы ОФП (зачет, не зачет)</i>	<i>Нормативы СФП (зачет, не зачет)</i>		<i>Контрольные (штук)</i>	<i>Отборочные (штук)</i>	<i>Основные (штук)</i>	

Примечание:

*Контрольные нормативы – Нормативы по ОФП и СФП тренер-преподаватель выбирает выборочно в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта культивируемых в учреждении.
**Уровень спортивной квалификации – указывается спортивный разряд (спортивное звание) на момент проведения текущего контроля.
***Участие в спортивных соревнованиях – указывается количество соревнований, в которых принял участие обучающийся на момент проведения текущего контроля.

Провел:

Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____.

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «Рубеж»
от _____ № _____

1. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки вид спорта ДЗЮДО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Зачет/не зачет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			2	1		
1.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			4	3		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+2		
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее			
			2	1		
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			3	2		
2.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			6	5		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3		
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее			
			3	2		
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			5	4		
3.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			8	7		
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3	+4		

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше					
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			7	6	
4.2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			10	9	
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет					
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			11,0	11,4	
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			4	2	
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			60	50	
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет					
6.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			10,6	11,2	
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			6	4	
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			70	60	
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет					
7.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			10,4	11,0	
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			8	6	
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			80	70	
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше					
8.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			10,2	10,8	
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		
			10	8	
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			95	85	

2. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) вид спорта ДЗЮДО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Зачет/не зачет	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<p>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"</p>						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			10	9		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			12	11		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+кг", "весовая категория 63+кг"</p>						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			8	7		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			11	10		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+кг", "весовая категория 48 кг"</p>						
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			14	13		
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			15	14		

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+кг"						
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			11	10		
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			15	14		
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 26 кг", "весовая категория 32 кг", "весовая категория 34 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 24 кг", "весовая категория 27 кг", "весовая категория 30 кг", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг"						
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,0	10,6		
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее			
			12	10		
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			105	100		
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 63+						
6.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,1	10,7		
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее			
			11	10		
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			100	90		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"						

7.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			9,8	10.4		
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее			
			14	12		
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			125	120		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг"; для девушек - "ката", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг"						
8.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			10,0	10,6		
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее			
			12	11		
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			115	105		
9. Уровень спортивной квалификации						
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**3. Требования к выполнению нормативов
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
совершенствования спортивного мастерства
вид спорта ДЗЮДО**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг"; для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее			
			18	15		

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			20	16		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг";</p> <p>для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"</p>						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			14	14		
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			17	17		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+4		
<p>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: "ката", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг";</p> <p>для девушек (женщин) - "ката", "весовая категория 33 кг", "весовая категория 36 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг"</p>						
3.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более			
			9,6	9,6		
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			16	16		
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			170	170		
<p>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг", "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг";</p> <p>для девушек (женщин) - "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"</p>						
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,8	9,8		
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее			
			14	13		
4.3.	Прыжок в длину с	см	не менее			

	места толчком двумя ногами		160	145		
5. Уровень спортивной квалификации						
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)		Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)		Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства вид спорта ДЗЮДО

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<p>1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг";</p> <p>для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"</p>						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее			
			-	19		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		9	-		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее			
			27	12		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг";</p> <p>для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"</p>						
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее			
			-	15		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		7	-		

2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее				
			26	9			
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+4	+5			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "ката", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 46+ кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 55 кг", "весовая категория 55+ кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66+ кг"; для женщин - "ката", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 44+ кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52+ кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57+ кг"							
3.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,0	9,6			
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее				
			20	18			
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			195	160			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - "весовая категория 73 кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 73+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 100 кг", "весовая категория 100+ кг"; для женщин - "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63+ кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг", "весовая категория 78 кг", "весовая категория 78+ кг"							
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,6	10,1			
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее				
			18	16			
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			175	150			
5. Уровень спортивной квалификации							
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"						

**5. Требования к выполнению нормативов
общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной
подготовки
вид спорта САМБО**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Зачет/не зачет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более			
			6,2	6,4	5,7	6,0		
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более			
			6.10	6.30		-		

1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более			
			-	-	8,20	8,55		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее			
			+2	+3	+3	+4		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более			
			9,6	9,9	9,0	9,4		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			130	120	150	135		
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее			
			10	5	13	7		
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее			
			2	-	3	-		
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее			
			-	7	-	9		
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо"								
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более			
			6,9	7,1	6,7	6,8		
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более			
			7,10	7,35	6,40	7,05		
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее			
			+1	+3	+3	+5		
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более			
			10,3	10,6	10,0	10,4		
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			110	105	120	115		

6. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) вид спорта САМБО

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Зачет/не зачет	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			10,4	10,9		
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более			
			8.05	8.29		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			18	9		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+5	+6		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			8,7	9,1		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			160	145		
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			4	-		
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	11		
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо"						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			11,5	12,0		
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			5.50	6.20		
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			13	7		
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+4	+5		

2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			9,3	9,5			
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			140	130			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"							
3.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более				
			19,0	25,0			
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более				
			25,0	28,0			
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более				
			21,0	26,0			
4. Уровень спортивной квалификации							
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"					
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый юношеский разряд"					

**7. Требования к выполнению нормативов
по общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
этап совершенствования спортивного мастерства
вид спорта САМБО**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Зачет/не зачет	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			8,2	9,6		
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			8.10	10.00		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			36	15		

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+11	+15			
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более				
			7,2	8,0			
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			215	180			
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее				
			49	43			
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее				
			12	-			
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее				
			-	18			
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более				
			15,0	18,3			
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более				
			18,0	20,0			
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более				
			14,5	17,0			
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более				
			17,0	20,0			
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"						

8. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства вид спорта САМБО

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Зачет/не зачет	
			юноши	юноши	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 100 м	с	не более			
			13,4	16,0		
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			-	9,50		
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более			
			12.40	-		
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			42	16		
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+13	+16		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			6,9	7,9		
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			230	185		
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			50	44		
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			14	-		
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	19		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более			
			15,0	18,3		
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более			
			18,0	20,0		
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более			
			14,5	17,0		

2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более				
			17,0	20,0			
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Спортивное звание "мастера спорта России"						

9. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки вид спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		Зачет/не зачет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее			
			10	5	13	7		
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			130	125	140	130		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее			
			+2	+3	+4	+5		
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более			
			6,2	6,4	6,0	6,2		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более			
			9,6	9,9	9,3	9,5		
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		
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее			
			10	8	11	9		

10. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) вид спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Зачет/не зачет	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			5,5	5,8		

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			18	9		
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			4	-		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+5	+6		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			8,7	9,1		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			160	145		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее			
			12	10		
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		
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"			

11. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства вид спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Зачет/не зачет	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			5,2	5,6		

1.2.	Бег на 100 м	с	не более				
			14,5	15,5			
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более				
			4.00				
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более				
				4.00			
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее				
			12	8			
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+13	+16			
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			42	16			
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			210	170			
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			
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"						

12. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства вид спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Зачет/не зачет	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки	юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			4,4	5,2		
1.2.	Бег на 100 м	с	не более			
			13,4	16,00		

1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более				
			3.45	5.00			
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее				
			14	10			
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+13	+16			
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			42	16			
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			230	185			
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				
			22	18			
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"						

13. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки вид спорта СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Зачет/не зачет
			мальчики	мальчики	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			11,9	11,5	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			6.10	5.50	

1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			9,6	9,3	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			3	5	
1.5.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			27	32	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			13	22	
2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			130	140	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+2	+4	

14. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) вид спорта СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Зачет/не зачет
			мальчики	мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			10,4		
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		
			8.05		
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более		
			8,7		
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			20		
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			18		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160		
2. Норматив специальной физической подготовки					
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			5		
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3		
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»	

**15. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
вид спорта СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Зачет/не зачет
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10	
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более 8,7	
1.4.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 13	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в Мастера спорта»			

16. Требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства вид спорта СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Зачет/не зачет
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13.00	
1.3.	Подъем туловища, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 16	
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер Спорта России»			