

Утверждено  
педагогическим советом МБУДО СШ  
От 30.08.2023 № 1



Утверждаю  
Директор МБУДО СШ  
Падалко С.В.  
Приказ № 57 от 05.09.2023 г

СОГЛАСОВАНО:  
Родительским комитетом МБУДО СШ  
От 30.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО:  
советом обучающихся МБУДО СШ  
От 30.08.2023 № 1

## **ПРАВИЛА ПРИЕМА В МБУДО СШ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение регламентирует правила приема детей в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Соль – Илецкого городского округа» Оренбургской области (далее - СШ).

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 г. № 996, приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом СШ.

1.3. Граждане Российской Федерации имеют право на получение дополнительного образования на общедоступной и бесплатной основе в СШ.

1.4. В СШ реализуются дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности и дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по видам спорта (далее - Программы).

1.5. Родители (законные представители) обучающихся имеют право выбора вида спорта по направленности реализуемых общеобразовательных программ дополнительного образования в СШ.

### **2. Прием в СШ**

2.1. Зачисление для обучения по Программам производится приказом директора СШ.

2.2. Прием обучающихся в группы СШ на обучение по Программам осуществляется на основании письменного заявления поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (приложение 1).

2.2.1. В заявлении указываются следующие сведения:

- а) наименование дополнительной образовательной программы, на которую планируется поступление;
- б) фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- в) дата и место рождения поступающего;
- г) фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;
- д) номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- е) адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;
- ж) согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

2.2.2. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с уставом СШ, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.2.3. При подаче заявления представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, состоянию здоровья ребенка с указанием возможности заниматься выбранным видом спорта;
- г) фотографии поступающего (в количестве 2 шт. и формате 3x4).

2.2.4. Заявление и документы, указанные в п. 2.2.3. подаются одним из следующих способов:

- а) лично в СШ;
- б) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- г) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты СШ или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

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

2.2.6. СШ осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по программам персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.3. Прием обучающихся для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки регламентируется Порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57.

2.3.1 Прием обучающихся в группы СШ для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора по видам спорта:

- легкая атлетика, бокс – 9-18 лет;
- настольный теннис, футбол - 7-18 лет;
- волейбол – 8-18 лет;
- смешанные единоборства – 10-18 лет;
- шахматы - 6-18 лет.

2.3.2. При организации приема поступающих директор СШ обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

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

2.4. Прием обучающихся в группы СШ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам зачисляются дети и молодежь в возрасте от 7 до 18 лет не имеющие медицинских противопоказаний, без учета результатов индивидуального отбора.

### **3. Информационное сопровождение приема обучающихся для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

3.1. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, СШ на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих для обучения по Программам и их родителей (законных представителей):

- копию устава СШ;
- копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий СШ;
- количество бюджетных мест в соответствующем году по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;
- сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в СШ;
- образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам

#### **4. Организация проведения индивидуального отбора на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

4.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в СШ создаются приемная и апелляционная комиссии. Работа приемной и апелляционной комиссий организуется на период проведения индивидуального отбора. Состав комиссий и сроки их работы утверждаются приказом директора СШ. В состав комиссий входят: председатель комиссии, заместитель председателя, члены комиссии. Секретарь комиссии не входит в состав комиссии.

4.2. Председателем приемной комиссии является руководитель СШ или лицо, им уполномоченное. Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников СШ, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

4.3. Председателем апелляционной комиссии является руководитель образовательной организации (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное. Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников СШ, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и не входящих в состав приемной комиссии. Индивидуальный отбор поступающих проводит приемная комиссия. СШ устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом руководителя.

4.4. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме приема контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки в соответствии с Федеральными стандартами для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки по видам спорта, реализующихся в СШ.

Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения директора СШ.

Результаты индивидуального отбора поступающих объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в СШ, и самих оценок (баллов), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

4.5. Зачисление поступающих в Организацию на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки оформляется приказом СШ на основании решения приемной комиссии в установленные сроки. При прочих равных условиях преимущественным правом зачисления пользуются отдельные категории поступающих, дети участников СВО перечень которых определяется приказом директора СШ.

4.6. СШ предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные СШ сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4.7. Поступающие, не показавшие достаточные результаты по итогам отбора, зачисляются в резерв и им предлагается прохождение обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

#### **4. Подача и рассмотрение апелляции по процедуре приема по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

5.1. Поступающий (достигший возраста 14 лет) или родители (законные представители) поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются законные представители поступающих, подавшие апелляцию. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

5.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего, законные представители которого подали апелляцию. Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

5.3. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

5.4. Зачисление поступающих в СШ на обучение по образовательным программам оформляется приказом СШ на основании решения апелляционной комиссии в сроки, установленные СШ.

#### **6. Дополнительный прием для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

6.1. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить СШ право проводить дополнительный прием поступающих для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

6.2. Организация дополнительного приема и зачисления осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами СШ, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде образовательной организации и на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

6.3. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные образовательной организацией.

6.4. Списочный состав групп СШ оформляется приказом руководителя организации.

Директору МБУДО «СШ Соль-Илецкого городского округа»

Падалко С.В.

от \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью)

### Заявление

Прошу принять моего сына (дочь) \_\_\_\_\_  
в МБУДО СШ на обучение по дополнительной образовательной программе  
число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_  
спортивной подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_ на основании индивидуального отбора.  
Ф.И.О. ребенка (полностью) \_\_\_\_\_  
Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_  
Адрес регистрации по месту жительства \_\_\_\_\_  
Адрес фактического места жительства \_\_\_\_\_  
Образовательное учреждение (школа) \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ класс

### Сведения о родителях:

Отец \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью)

Дата рождения: \_\_\_\_\_  
Место работы \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_  
Паспорт \_\_\_\_\_ выдан «\_\_» \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_  
(серия) (номер)  
Телефон мобильный \_\_\_\_\_ служебный \_\_\_\_\_

Мать: \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью)

Дата рождения: \_\_\_\_\_  
Место работы \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_  
Паспорт \_\_\_\_\_ выдан «\_\_» \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_  
(серия) (номер)  
Телефон мобильный \_\_\_\_\_ служебный \_\_\_\_\_

Законный представитель не являющийся родителем \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью)

Дата рождения: \_\_\_\_\_  
Место работы \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_  
Паспорт \_\_\_\_\_ выдан «\_\_» \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_  
(серия) (номер)  
Телефон мобильный \_\_\_\_\_ служебный \_\_\_\_\_

К сведению прилагаю следующие документы:

1. Свидетельство о рождении (паспорт) (ксерокопия).
2. Медицинская справка от терапевта о допуске к занятиям по выбранному виду спорта.
3. Фотография 3x4 (2 шт.).
4. Согласие на обработку персональных данных.

С Уставом, лицензией, учебными программами, и другими локальными актами МБУДО СШ регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, правами и обязанностями обучающихся СШ ознакомлен (а) и согласен (согласна).

Согласен (согласна) на обработку персональных данных моих и моего ребенка, а также на проведение вступительного тестирования моего ребенка.

Согласен, что обучение по дополнительным образовательным программам ведется на русском языке \_\_\_\_\_

(подпись)

дата \_\_\_\_\_

Расшифровка \_\_\_\_\_

Подпись заявителя \_\_\_\_\_

Согласие  
на обработку персональных данных родителей (законных представителей)  
обучающихся СШ

Оператор персональных данных: *Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Соль-Илецкого городского округа» Оренбургской области.*

Адрес оператора: *461500, Оренбургская область, г. Соль-Илецк, ул. Московская, 82/1.*

Цели обработки персональных данных: *создание базы данных (без использования средств автоматизации) обучающихся и их родителей (законных представителей), необходимой для оказания услуг обучающимся в области дополнительного образования, сдачи выпускных контрольно-переводных нормативов, участия в различных спортивных мероприятиях (олимпиады, соревнования, турниры и т.д.).*

От \_\_\_\_\_  
(ФИО родителя (законного представителя) обучающегося полностью)

адрес субъекта персональных данных: \_\_\_\_\_

Основной документ, удостоверяющий личность: \_\_\_\_\_ серия: \_\_\_\_\_ номер: \_\_\_\_\_ дата выдачи: \_\_\_\_\_

кем выдан: \_\_\_\_\_

Кем приходится обучающемуся \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося полностью \_\_\_\_\_

Основной документ, удостоверяющий личность обучающегося: \_\_\_\_\_ серия: \_\_\_\_\_ номер: \_\_\_\_\_

дата выдачи: \_\_\_\_\_

кем выдан: \_\_\_\_\_

адрес субъекта персональных данных: \_\_\_\_\_

Подтверждаю свое согласие на обработку следующих персональных данных

- персональных данных ребенка: *фамилия, имя, отчество, пол, адрес, контактный телефон, дата рождения, место рождения, документ, удостоверяющий личность (данные свидетельства о рождении, паспорта), полис ОМС, СНИЛС, дополнительное страхование жизни и здоровья обучающегося, дата принятия в спортивную школу, вид спорта, дата выбытия, причина и место выбытия, данные о гражданстве, спортивные результаты по годам обучения, сведения о наградах и поощрениях, категория семьи, место, где учащийся, социальные льготы, сведения о здоровье, фото.*

- моих персональных данных: *фамилия, имя, отчество, адрес, документ, удостоверяющий личность (паспортные данные), информация для связи (телефон), социальное положение, место работы, должность.*

II. Подтверждаю свое согласие на следующие действия с указанными выше персональными данными: сбор; систематизацию; накопление; хранение; уточнение (обновление, изменение); использование; распространение/передачу персональных данных в том числе: внутреннее; информирование об успеваемости и посещаемости законных представителей обучающихся, обезличивание, блокировку, уничтожение персональных данных.

Оператор вправе размещать фотографии ребенка, фамилию, имя, отчество на доске почета, на стендах в помещениях Учреждения и на официальном сайте Учреждения.

Оператор вправе предоставлять данные ребенка для участия в конкурсах, культурно-массовых мероприятиях.

Оператор вправе производить фото- и видеосъемки ребенка для размещения на официальном сайте Учреждения и СМИ, с целью формирования имиджа Учреждения.

Оператор вправе включать обрабатываемые персональные данные ребенка в списки (реестры) и отчетные формы, предусмотренные нормативными документами федеральных, муниципальных и городских органов управления образования, регламентирующих предоставление отчетных данных.

Способ обработки персональных данных: автоматизированный и неавтоматизированный.

Настоящее согласие вступает в силу со дня его подписания и действует до окончания срока хранения персональных данных в МБУДО «СШ Соль-Илецкого городского округа» Оренбургской области, установленного законодательством РФ, или до отзыва данного согласия. Настоящее согласие может быть отозвано мной в письменной форме, путем направления письменного сообщения об указанном отзыве в произвольной форме, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Подпись

расшифровка подписи

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

## По виду спорта «БОКС»

На этап начальной подготовки первого года (возрастная группа 10 лет):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
8.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

На этап начальной подготовки второго и третьего года (возрастная группа 11-12 лет):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4

8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
10.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

На тренировочный этап первого года (возрастная группа 12 лет):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	10,4 не более	10,9
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500 м	мин, с	8,05 не более	8,29
			8,05	8,29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
8.	Метание мяча весом 150 г	м	24 не менее	16
			24	16
9.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
10.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
11.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

На тренировочный этап второго и третьего года (возрастная группа 13-15 лет):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	9,2 не более	10,4
			9,2	10,4
2.	Бег на 2000 м	мин, с	9,40 не более	11,40
			9,4	11,4

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
10.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
11.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
12.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
<b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180

<b>Для спортивной дисциплины: метания</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
<b>Для спортивной дисциплины: многоборье</b>				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			9	7
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

**Начальной подготовки первого года:**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
10.	Тройной прыжок с места	см	не менее	

	отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног		360	300
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
12.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	4

#### Начальной подготовки второго года:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,8	7,0
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			11,9	12,2
3.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,4
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			120	110
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			350	290
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			11	
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
8.	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более	
			12,3	12,5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			370	310
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			13	11
12.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	6

#### Начальной подготовки третьего года:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,5	6,8
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			11,7	12,0

3.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			9,3	9,8
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			150	130
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			380	310
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			14	
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,1	2,2
8.	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,3
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			155	135
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			390	320
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			15	13
12.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество о раз	не менее	
			12	8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «футбол»**

**Тренировочный этап первого и второго года:**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16

8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>				
12.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
16.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	9,8
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			28,5	31,8
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

**Тренировочный этап третьего, четвертого и пятого года:**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,6	2,9
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,2	2,5
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	4,9
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,4	4,6
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			195	175
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580

7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			22	18
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			14	12
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			8	5
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>				
12.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			195	175
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			22	18
16.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,0	9,3
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			8	5
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			28,0	31,3
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60м. (с) не более 12 с.
Выносливость	Бег 1000 м (мин) не более 6мин. 30с.
Координация	Челночный бег 3x10 (с.) не более 10 с.
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 15раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с. (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60м. (не более 10,8с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин)
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 9 с.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 14раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (160 см.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с. (не менее 14раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола Не менее 2 раз
Техническое мастерство	Прямые удары двумя руками 10 с, не менее 18 раз
	Прямые удары двумя руками 1 мин, не менее 50 раз
	Круговые удары внутрь дальней ногой 10 с, не менее 6 раз
	Круговые удары внутрь дальней ногой 1 мин, не менее 30 раз
	10 бросков партнера через бедро, не менее 25сек

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7.1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

**Требования по шахматной подготовке для перевода в группу начальной подготовки  
2 года**

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Уметь играть партию без грубых ошибок и всеми фигурами.
3. Показать знания простейших дебютных принципов.
4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.
5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.
6. Уметь ставить мат одиночному королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.
7. Участвовать в квалификационных турнирах.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2.Норма специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснутся пола	количество раз	не менее	
			2	2
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

### **Требования по шахматной подготовке для переводов тренировочную группу 1 года подготовки**

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать и применять все правила игры, в том числе взятие на проходе и исполнение рокировки.
2. Знать историю происхождения шахмат и распространения их на Востоке, в Европе.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей итальянской партии, шотландской партии, гамбита Эванса, защиты двух коней.
4. Решать упражнения на основные тактические приемы: двойной удар, открытое нападение, связка.
5. Уметь составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
6. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать понятия: правило квадрата, оппозиция, защищённая проходная пешка, связанные проходные пешки.

### **Требования по шахматной подготовке для переводов тренировочную группу 2 года подготовки**

1. Знать категории соревнований.
2. Знать основные положения теории Филидора.
3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.
4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.
5. Находить комбинации на сочетание идей, уметь осуществлять простые стратегические приёмы.
6. Уметь разыгрывать окончания «легкая фигура против пешек», «ладья против пешек».
7. Уметь ставить мат конем или слоном.
8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.
9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

### **Требования по шахматной подготовке для переводов тренировочную группу 3 года подготовки**

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.
2. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
3. Знать о французских и английских шахматистах первой XIXXX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать роль П. Морфи в развитии шахматной теории.
4. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических венской партии, шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевго гамбита.
5. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
6. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, в окончаниях «ладья и пешка против ладьи».
7. Знать способы тренировки шахматиста. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.
8. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

### **Требования по шахматной подготовке для переводов тренировочную группу 4 года подготовки.**

1. Иметь представление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
2. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

3. Знать основные положения теории В. Стейница и их значение для развития шахматной теории.
4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.
5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
7. Владеть основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
9. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
10. Участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.
11. Владеть методами работы с тренажерными компьютерными программами.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (юноши)**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,0 м)	Прыжок в высоту одновременно м отталкиванием двумя ногами (не менее 29 см)
Этап начальной подготовки	1-ый год	не более 6,9 с	не менее 110 см	не менее 7 раз	не менее +1 см	не более 12,0 с	не менее 6,0 м	не менее 29 см
	2-ой год	не более 6,7 с	не менее 120 см	не менее 10 раз	не менее +2 см	не более 11,8 с	не менее 7,0 м	не менее 33 см
	3-ий год	не более 6,3 с	не менее 130 см	не менее 12 раз	не менее +3 см	не более 11,6 с	не менее 8,0 м	не менее 38 см

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (девушки)**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 30 м с высокого старта (не более 7,1 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5,0 м)	Прыжок в высоту одновременно м отталкиванием двумя ногами (не менее 25 см)
Этап начальной подготовки	1-ый год	не более 7,1 с	не менее 105 см	не менее 4 раз	не менее +3 см	не более 12,5 с	не менее 5,0 м	не менее 25 см
	2-ой год	не более 6,9 с	не менее 115 см	не менее 6 раз	не менее +4 см	не более 12,3 с	не менее 6,0 м	не менее 29 см
	3-ий год	не более 6,7 с	не менее 125 см	не менее 8 раз	не менее +5 см	не более 12,0 с	не менее 7,0 м	не менее 33 см

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (юноши)**

		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
--	--	---------------------------------------	---

Этап/год обучения		Бег 60 м (не более 10,4 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 175 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,0 м)	Прыжок в высоту одновременно м отталкиванием двумя ногами (не менее 40 см)
Тренировочный этап	1-ый год	не более 10,4 с	не менее 175 см	не менее 18 раз	не менее +5 см	не более 11,5 с	не менее 10,0 м	не менее 40 см
	2-ой год	не более 10,2 с	не менее 177 см	не менее 19 раз	не менее +6 см	не более 11,3 с	не менее 11,0 м	не менее 43 см
	3-ий год	не более 10,0 с	не менее 179 см	не менее 20 раз	не менее +7 см	не более 11,0 с	не менее 12,0 м	не менее 47 см
	4-ый год	не более 9,8 с	не менее 181 см	не менее 21 раз	не менее +8 см	не более 10,9 с	не менее 13,0 м	не менее 50 см
	5-ый год	не более 9,6 с	не менее 183 см	не менее 22 раза	не менее +9 см	не более 10,7 с	не менее 14,0 м	не менее 53 см

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (девушки)**

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 60 м (не более 10,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,0 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Прыжок в высоту одновременно м отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)
Тренировочный этап	1-ый год	не более 10,9 с	не менее 165 см	не менее 9 раз	не менее +6 см	не более 11,8 с	не менее 8,0 м	не менее 35 см

	2-ой год	не более 10,7 с	не менее 167 см	не менее 10 раз	не менее +7 см	не более 11,6 с	не менее 9,0 м	не менее 38 см
	3-ий год	не более 10,5 с	не менее 170 см	не менее 11 раз	не менее +8 см	не более 11,4 с	не менее 10,0 м	не менее 41 см
	4-ый год	не более 10,3 с	не менее 173 см	не менее 12 раз	не менее +9 см	не более 11,2 с	не менее 11,0 м	не менее 44 см
	5-ый год	не более 10,0 с	не менее 176 см	не менее 13 раз	не менее +10 см	не более 11,0 с	не менее 12,0 м	не менее 47 см

## Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки по виду спорта «настольный теннис»

ГНП 1 года обучения

Девочки

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	20	18	17	16	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	8	7	6	5
Прыжок в длину с места (см)	154	152	150	145	143
Бег 30 м (сек)	5,7	5.8	5,9	6.0	6,1
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	19	18	17	16	15
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	34	33	32	31	20
Бег по «восьмерке» (сек)	34	36	39	43	45
Бег боком вокруг стола (сек)	21,6	23	24.7	27	28,9
Перенос мячей (сек)	49,6	50,1	51,0	52,0	54,0

Мальчики

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	20	19	17	16	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	10	9	8	7
Прыжок в длину с места (см)	159	156	153	150	147
Бег 30 м (сек)	4,69	4,9	5,3	5,6	5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	19	18	17	16	15
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	39	38	37	36	35
Бег по «восьмерке» (сек)	36.9	38,3	40,0	42,1	43,9
Бег боком вокруг стола (сек)	21,6	23,0	26,0	32,0	34,0
Перенос мячей (сек)	49,6	50,1	51,8	52,9	54,0

ГНП 2 года обучения

Девочки

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	22	20	19	18	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	10	9	8	7
Прыжок в длину с места (см)	156	153	150	147	144
Бег 30 м (сек)	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	20	19	18	17	16

Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	35	34	33	32	31
Бег по «восьмерке» (сек)	28,9	31,0	35,0	38,0	42,0
Бег боком вокруг стола (сек)	23,6	25,0	27,0	29,0	31,0
Перенос мячей (сек)	43,6	45,0	46,8	48,0	50,0

#### Мальчики

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	22	20	19	18	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	12	11	10	9
Прыжок в длину с места (см)	161	158	155	152	149
Бег 30 м (сек)	4,62	4,9	5,37	5,49	5,61
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (кол-во раз)	20	19	18	17	16
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	40	39	38	37	36
Бег по «восьмерке» (сек)	34,6	35,7	37,8	39,9	40,9
Бег боком вокруг стола (сек)	23,6	25,0	27,0	29,0	31,0
Перенос мячей (сек)	43,6	44,7	46,8	48,9	50,1

#### УТГ 1 года обучения

#### Девочки

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	24	22	20	19	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места (см)	159	156	153	150	145
Бег 30 м (сек)	5,43	5,49	5,55	5,61	5,7
Бег 10 м (сек)	3,62	3,68	3,74	3,79	3,84
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	69	67	65	63	61
Бег по «восьмерке» (сек)	22,9	26,9	31,9	36,9	40,0
Бег боком вокруг стола (сек)	20,6	22,0	24,9	27,3	30,0
Накат справа (слева) по диагонали	30	25	20	15	10
Накаты справа-слева поочередно из левого угла	25	20	15	10	5
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р	2 серии по 6 р	2 серии по 4 р	2 серии по 2 р
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	2 серии по 1 р	1 р

## Мальчики

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	24	22	20	19	18
Бег боком вокруг стола (сек)	20,6	22,7	25,8	28,9	31,5
Прыжок в длину с места (см)	164	161	158	155	152
Бег 30 м (сек)	4,54	4,84	5,0	5,29	5,6
Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	11	10	9	8	7
Бег 10 м (сек)	3,30	3,36	3,42	3,48	3,54
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	79	77	75	73	71
Бег по «восьмерке» (сек)	32,6	33,7	35,8	37,9	39,9
Накат справа (слева) по диагонали	30	25	20	15	10
Накаты справа-слева поочередно из левого угла	30	25	20	15	10
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р	2 серии по 6 р	2 серии по 4 р	2 серии по 2 р
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	2 серии по 1 р

## УТГ 2 года обучения

### Девочки

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	27	25	23	22	21
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	15	14	13	12
Прыжок в длину с места (см)	165	162	159	156	152
Бег 30 м (сек)	5,46	5,52	5,58	5,64	5,69
Бег 10 м (сек)	3,52	3,58	3,64	3,69	3,75
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	77	75	73	71	69
Бег по «восьмерке» (сек)	21,9	24,9	29,0	32,8	38
Бег боком вокруг стола (сек)	19,6	21,6	23,8	26,9	29,0
Накаты справа-слева поочередно из левого угла	30	25	20	15	10
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 12 р	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р	2 серии по 6 р	2 серии по 4 р
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	2 серии по 1 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	2 серии по 1 р

### Мальчики

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	27	25	23	22	21
Бег боком вокруг стола (сек)	19,6	21,7	24,8	27,9	30,0
Прыжок в длину с места (см)	170	168	166	164	162
Бег 30 м (сек)	4,49	4,7	5,0	5,2	5,4
Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	12	11	10	9	8
Бег 10 м (сек)	3,19	3,25	3,32	3,38	3,44
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	87	85	83	81	79
Бег по «восьмерке» (сек)	29,6	30,7	33,8	35,9	37,9
Накаты справа-слева поочередно из левого угла	35	30	25	20	15
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 12 р	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р	2 серии по 6 р	2 серии по 4 р
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	2 серии по 1 р

### УТГ 3 года обучения

#### Девочки

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	29	27	25	24	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	17	16	15	14
Прыжок в длину с места (см)	169	166	161	157	154
Бег 30 м (сек)	5,41	5,47	5,53	5,59	5,64
Бег боком вокруг стола (сек)	18,6	20,7	23,0	26,2	28,0
Бег 10 м (сек)	3,41	3,47	3,53	3,59	3,65
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	85	82	78	74	70
Бег по «восьмерке» (сек)	18,9,0	21,9	26,9	32,9	36
Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника	28	25	23	20	18
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 12 р	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р	2 серии по 6 р	2 серии по 4 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	2 серии по 1 р
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	9	8	7	6	5

### Мальчики

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	29	27	26	25	24
Бег боком вокруг стола (сек)	18,6	21,7	24,8	27,9	29,8
Прыжок в длину с места (см)	176	173	170	168	164
Бег 30 м (сек)	4,34	4,64	4,9	5,19	5,3
Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	13	12	11	10	9
Бег 10 м (сек)	3,1	3,16	3,21	3,28	3,35
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	95	92	89	86	83
Бег по «восьмерке» (сек)	28,6	29,7	32,8	34,9	36,0
Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника	28	25	23	20	18
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 12 р	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р	2 серии по 6 р	2 серии по 4 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	2 серии по 1 р
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	10	9	8	7	6

### УТГ 4 года обучения

#### Девочки

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	31	29	27	26	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	19	18	17	16
Прыжок в длину с места (см)	175	172	168	163	159
Бег 30 м (сек)	5,36	5,42	5,48	5,54	5,6
Бег боком вокруг стола (сек)	19,6	20,7	24,8	26,9	29,0
Бег 10 м (сек)	3,31	3,37	3,43	3,49	3,55
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	93	90	87	84	80
Бег по «восьмерке» (сек)	17,9	20,9	26,9	32,0	34,0
Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника	35	30	25	20	15
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 7 р	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	10	9	8	7	6

### Мальчики

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	31	29	27	26	25
Бег боком вокруг стола (сек)	18,6	20,7	24,8	26,9	28,7
Прыжок в длину с места (см)	181	178	176	174	172
Бег 30 м (сек)	4,22	4,63	4,84	5,14	5,4
Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	14	13	12	11	10
Бег 10 м (сек)	3,0	3,06	3,12	3,18	3,25
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	103	100	98	96	94
Бег по «восьмерке» (сек)	27,6	28,7	30,8	32,9	34,0
Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника	35	30	25	20	15
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 8 р	2 серии по 7 р	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	12	11	10	9	8

### УТГ 5 года обучения

#### Девочки

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	34	32	30	29	28
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	21	20	19	18
Прыжок в длину с места (см)	179	175	172	169	165
Бег 30 м (сек)	5,31	5,37	5,43	5,49	5,55
Бег боком вокруг стола (сек)	18,6	19,7	22,8	25,9	26,9
Бег 10 м (сек)	3,21	3,27	3,33	3,39	3,45
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	101	98	95	92	88
Бег по «восьмерке» (сек)	16,0	18,3	23,9	29,7	32,0
Накат справа (слева) по диагонали	45	40	35	30	25
Накаты справа-слева поочередно из левого угла	35	32	30	27	24
Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника	45	40	35	30	25
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 16 р	2 серии по 14 р	2 серии по 12 р	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 8 р	2 серии по 7 р	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 7 р	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	9	8	7	6	5

Мальчики

Вид норматива	Баллы				
	5	4	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине в положение седа за 1 минуту (кол-во раз)	34	32	30	29	28
Бег боком вокруг стола (сек)	18,6	19,7	22,8	25,9	28,0
Прыжок в длину с места (см)	188	186	184	181	178
Бег 30 м (сек)	4,12	4,53	4,74	5,09	5,4
Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	15	14	13	12	11
Бег 10 м (сек)	2,89	2,92	2,98	3,04	3,1
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	111	109	106	103	100
Бег по «восьмерке» (сек)	25,6	26,7	28,8	30,9	32,9
Накат справа (слева) по диагонали	45	40	35	30	25
Накаты справа-слева поочередно из левого угла	45	40	35	30	25
Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника	40	35	30	25	20
Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 16 р	2 серии по 14 р	2 серии по 12 р	2 серии по 10 р	2 серии по 8 р
Топ-спин справа по подставке	2 серии по 9 р	2 серии по 8 р	2 серии по 7 р	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р
Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 7 р	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	2 серии по 3 р
Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	13	12	11	10	9