

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
муниципального образования Тимашевский район**

**3537000, Краснодарский край, г. Тимашевск, ул. Ленина, 154
Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858**

СОГЛАСОВАНО

на собрании педагогического

совета протокол № 1

от 24 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ

_____ А.П. Покотило

приказ от 24 августа 2020г. № 95-О

**ПОЛОЖЕНИЕ
об организации образовательного процесса
и порядке комплектования учебных групп
в МБУДО ДЮСШ**

г. Тимашевск

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе муниципального образования Тимашевский район (далее – Учреждение) разработано в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Уставом Учреждения и направлено на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.2. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы: общеразвивающие и предпрофессиональные по культивируемым видам спорта.

1.3. Участники образовательного процесса в Учреждении: занимающиеся, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, родители (законные представители), педагогические работники и вспомогательный персонал Учреждения.

1.4. Изменения и дополнения в настоящее Положение рассматриваются на заседании педагогического совета и утверждаются приказом директора.

1.5. Срок действия настоящего положения не ограничен. Положение действует до принятия нового.

2. Организация и формы осуществления образовательной деятельности

2.1. Образовательный процесс в Учреждении рассчитан на 44 недели теоретических и практических занятий в рамках Учреждения, проведение и участие в физкультурно-массовых, спортивных и оздоровительных мероприятиях.

2.2. Учреждение обеспечивает образовательный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

2.2.1. Начало учебного года 1 сентября текущего года. Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

2.2.2. Начало занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий. Расписание занятий утверждается директором Учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно - гигиенических норм и требований.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23, (перенос на 24 февраля) - День защитника Отечества;

8 марта (перенос на 9 марта) - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

2.2.3. Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.2.4. Занятия в Учреждении проводятся в две смены:

- с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 12.00 до 20.00 часов (для учащихся первой и второй смен).

2.2.5. В отделениях спортивной акробатики, прыжков на батуте, легкой атлетики для учащихся, занимающихся в группах углублённого уровня предпрофессиональной программы, занятия могут проводиться до 21.00 часа (с согласия родителей, которые сопровождают детей).

2.2.6. Занятия второй смены в Учреждении начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин).

2.2.7. В спортивно-оздоровительных группах базового и углублённого уровня, и базового уровня подготовки второго и третьего годов обучения по предпрофессиональной программе допустимо проведение занятий в выходные дни (суббота, воскресенье) в объёме 3-х часов (дети старше 10 лет).

2.2.8. При проведении тренером-преподавателем более одного учебного занятия в один день, суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между занятиями.

2.3. Основными формами образовательного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Допускается проведение учебных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по дополнительным предпрофессиональным программам;

- в) по дополнительным общеразвивающим программам.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (возможно в исключительных случаях незначительное превышение численного состава учащихся при строгом соблюдении первых двух условий)

2.4. В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них (гандбол – 16 чел.).

2.5. В спортивно-оздоровительных группах, с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.6. В Учреждении, в случае создания структурного подразделения для прохождения спортивной подготовки по программам спортивной подготовки, в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта, учебный план будет рассчитан на 52 недели, а также, как форма обучения - возможность проведения учебно-тренировочных сборов:

1) тренировочные сборы в каникулярное время (восстановительно-оздоровительные);

2) сборы по подготовке к спортивным соревнованиям.

2.7. Выездные мероприятия - тренировочный или соревновательный процесс, осуществляемый вне зданий, строений, сооружений, предназначенных для постоянных спортивных занятий соответствующих обучающихся.

К выездным мероприятиям относятся спортивные соревнования и тренировочные мероприятия различного уровня.

2.8. Выезды на спортивные соревнования и тренировочные сборы (выездные мероприятия) проводятся в целях повышения спортивного мастерства и успешного выступления обучающихся на соревнованиях различного уровня.

2.9. Учреждение обеспечивает непрерывный учебный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- по общеразвивающим программам - на срок, установленный локальными нормативными актами Учреждения;

- по дополнительным предпрофессиональным программам - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования).

2.10. С целью выполнения обучающимися программного материала по дополнительным общеобразовательным программам и выполнения календарного плана спортивно-массовых мероприятий в учреждении предусмотрена процедура переноса учебных занятий на дату и время, свободные от других занятий. При этом, важно учитывать, что при проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. А также исключить проведение занятий в выходной день тренера-преподавателя.

2.11. В Учреждении ежегодно обновляются дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, технологий и социальной сферы. При реализации дополнительных общеобразовательных программ в учреждении могут организовываться и проводиться массовые мероприятия, как для индивидуальных стартов, так и для совместной деятельности обучающихся и их родителей (законных представителей).

2.12. Дополнительные общеобразовательные программы разработаны по:

1) избранным видам спорта: гандбол, гребной спорт (академическая гребля), лёгкая атлетика, настольный теннис, спортивная акробатика, прыжки на батуте;

2) уровням подготовки: базовый уровень (6 лет); углублённый (2 года);

3) спортивно-оздоровительный (от 1 года - на весь период обучения).

2.13. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется только в спортивно-оздоровительных группах и направлена на привлечение максимального числа граждан к занятиям физической культурой и получение начальных знаний о физической культуре и спорте.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой МБУДО ДЮСШ.

2.14. Содержание дополнительных предпрофессиональных программ определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Учреждением, в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (ФГТ).

2.15. Дополнительная предпрофессиональная программа реализуется только на базовом и углублённом уровнях и направлена на отбор одарённых детей, создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

2.16. Программный материал (учебный план) по дополнительным общеобразовательным программам рассчитан на 44 рабочие недели в условиях Учреждения и 8 недель переходного периода (летние каникулы), для осуществления оздоровительных мероприятий и самостоятельной работы.

Учебная нагрузка и наполняемость групп

Показатель учебной нагрузки	Уровень образовательной программы			Общеразвивающая программа
	Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности	СО
	1 - 2 -3 годы обучения	4-5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	
Количество часов в неделю	6	8	12	4
Количество занятий в неделю	3	4	4-5	2
Общее количество часов в год	264	352	440	144-совместители и программы ПФДО; 176-штатники
Общее количество занятий в год	132	176	176 - 220	72- совместители и программы ПФДО; 88-штатники
Продолжительность одного занятия	2 часа	2 - 3 часа	2 – 3 часа	2 часа
Количество занимающихся в группе	не менее 14 чел.	не менее 10 чел.	не менее 8 чел.	10-30 чел.

3. Формирование учебных групп

3.1. В Учреждение принимаются лица от 6 до 18 лет, проживающие на территории муниципального образования Тимашевский район, желающие заниматься спортом, и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для избранного вида спорта.

3.2. Занятия в Учреждении проводятся по дополнительным общеобразовательным программам, разработанным Учреждением на основе примерных программ по видам спорта, допущенных и рекомендованных Федеральным органом управления в сфере физической культуры и Федеральным органом в сфере образования, с учетом ФГТ:

- по дополнительным общеразвивающим программам: спортивно-оздоровительные группы на протяжении всего периода обучения;

- по дополнительным предпрофессиональным программам: базовый уровень подготовки (6 лет обучения), углублённый уровень (2 года обучения).

3.3. Комплектование учебных групп и определение нагрузки тренеров-преподавателей осуществляется на 1 сентября, доукомплектование (дополнительный отбор) до 15 октября текущего года.

3.4. Формирование учебных групп в Учреждении осуществляется по программам и уровням подготовки, согласно плану комплектования, утвержденному учредителем.

3.5. В течение учебного года по итогам прохождения промежуточной аттестации в численный состав учебных групп могут быть внесены изменения.

В данном случае решение о внесении изменений в комплектование учебных групп принимается педагогическим советом ДЮСШ:

- по заявлению тренеров-преподавателей и утверждается приказом директора;

- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей, тренеров при выявлении систематических пропусков учащимися, более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин.

3.6. По решению педагогического совета обучающиеся отчисляются из спортивной школы при нежелании дальнейшего обучения.

4. Особенности комплектования учебных групп

4.1. В спортивно-оздоровительные группы для освоения общеразвивающей программы принимаются все желающие дети в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от предпрофессиональных программ).

4.2. Спортивно-оздоровительные группы занимающихся по общеразвивающей программе формируются, как из вновь зачисляемых в Учреждение учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким – либо

причинам, возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

4.3. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях по дополнительной общеразвивающей программе, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое.

4.4. Учащимся, успешно проходящим обучение по общеразвивающим программам, при условии успешной сдачи контрольных нормативов и соблюдения возрастной категории, предоставляется право перевода на соответствующий уровень предпрофессиональной программы по виду спорта.

4.5. В командных игровых видах спорта (гандбол) возможно совместное обучение мальчиков и девочек в спортивно-оздоровительных группах общеразвивающей программы и на уровнях базовой подготовки первого и второго годов обучения предпрофессиональной программы.

4.6. В исключительных случаях, в связи с двухсменными занятиями в общеобразовательных учреждениях и необходимостью приема всех желающих заниматься физической культурой и спортом, допустимо комплектование спортивно-оздоровительных групп из лиц разной возрастной категории.

4.7. В случае уменьшения количества занимающихся в учебных группах на всех уровнях подготовки, в течение учебного года разрешается объединение учащихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, с учетом правил техники безопасности и методики обучения на учебно-тренировочных занятиях.

4.8. Учебные группы базового уровня предпрофессиональных программ формируются как из вновь зачисленных в Учреждение учащихся, так из числа учащихся переводимых из спортивно-оздоровительных групп, на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы, способности в избранном виде спорта.

4.9. Группы углублённого уровня формируются из числа только здоровых и практически здоровых спортсменов, имеющих допуск спортивного врача, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, квалификационных разрядных требований по избранному виду спорта

4.10. На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, производится перевод обучающихся на следующий уровень обучения.

4.11. По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по требованию обучающегося (выпускника) выдается справка, образец которой устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

4.12. При комплектовании групп тренеры-преподаватели могут создавать резервный состав группы сверх установленной нормы наполняемости. Обучающиеся резервного состава могут вводиться, в случае необходимости, в основной состав группы.

4.13. В целях обеспечения качественной подготовки обучающихся Учреждение может осуществлять ее совместно с иными организациями, обладающими необходимыми ресурсами для реализации соответствующей Программы, в том числе расположенными на территории иного субъекта Российской Федерации на условиях сетевого взаимодействия, на основании соглашения (договора) о сотрудничестве между данными организациями.

4.14. В случае, если обучающийся, зачисленный на обучение в Учреждение, по собственной инициативе осваивает в других организациях программы, направленные на углубленное освоение разделов спортивной подготовки, результаты освоения им указанных дополнительных образовательных программ могут быть засчитаны при промежуточной аттестации в Учреждении.

4.15. Перевод обучающихся с одного уровня обучения на другой осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и способностей к освоению программы соответствующего уровня подготовки.

Если на одном из уровней предпрофессиональной программы результаты промежуточной аттестации не соответствуют программным требованиям, перевод на следующий уровень подготовки не допускается, и обучающемуся предоставляется возможность продолжить обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

4.16. Лицам, не выполнившим на соответствующем уровне, предъявляемые программой требования, но при условии соблюдения соответствующего уровню возраста, предоставляется возможность повторного обучения на этом этапе подготовки, не более одного раза, в порядке, предусмотренном Положением об аттестации.

4.17. В исключительных случаях, отдельные лица, проходящие обучение, как по общеразвивающим программам, так и по предпрофессиональным, и не достигшие установленного возраста для перевода на следующий уровень обучения, могут быть переведены на следующий, более высокий уровень раньше срока, но только при персональном разрешении врача, и на основании решения педагогического совета.

4.18. Учреждение по результатам индивидуального отбора, распределяет контингент лиц на освоение дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ, в соответствии с муниципальным заданием.

4. Перевод с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую общеобразовательную программу

4.1. В Учреждении возможен перевод учащихся с одной дополнительной общеобразовательной программы, на другую. Перевод осуществляется в целях:

- создания благоприятных условий для образовательной деятельности, учебно-тренировочного процесса, физического воспитания учащихся, с учетом их индивидуальных потребностей и способностей;
- охраны здоровья учащихся.

4.2. Перевод обучающихся осуществляется в рамках дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых Учреждением согласно Уставу Учреждения:

- с дополнительной общеразвивающей программы на дополнительную предпрофессиональную программу (в том числе и со сменой вида спорта);
- с одной дополнительной предпрофессиональной программы на другую предпрофессиональную (со сменой вида спорта);
- с дополнительной предпрофессиональной программы на дополнительную общеразвивающую программу (в том числе и со сменой вида спорта).

4.3. Перевод обучающихся производится по результатам промежуточной аттестации учащихся, докладной записки тренера-преподавателя (Приложение № 1).

Приложение № 1
к Положению об организации образовательного процесса

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

Развиваемое физическое качество	Наименование теста	Уровень сложности образовательной программы					
		Б-1		Б-2		Б-3	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более, сек)	6,7	6,8	6,2	6,4	6,0	6,2
Координация	Челнок 50м (не более, сек)	16,0	16,5	15,0	15,5	14,5	15,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	120	115	140	130	150	140
	Метание н/б мяча 1 кг на дальность с места одной рукой (не менее, м)	6	4	7	5	8	6
СФП	Ведение мяча 30м (не более, сек)	7,5	8,0	7,0	7,5	6,5	7,0

Оценочная система выполнения контрольных упражнений

При сдаче пяти контрольных упражнений обучающийся должен набрать 5 баллов: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности образовательной программы)

	Наименование теста	Уровень сложности образовательной программы									
		Б-4		Б-5		Б-6		У-1		У-2	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более, сек)	5,7	6,0	5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4	4,8	5,1
Координация	Челнок 100м (не более, сек)	28,0	29,0	27,0	28,0	26,5	27,5	25,5	27,0	24,5	26,5
Силовая выносливость	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	160	145	180	165	190	170	200	170	210	180
Скоростно-силовые качества	Метание н/б мяча 1кг, с/м одной рукой (не менее, м)	10,00	8,00	12,00	10,00	16,00	14,00	19,00	16,00	22,00	17,00
СФП	Ведение мяча 30м (сек)	6,0	6,5	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	5,2	5,4
	5 бр. в ворота, с линии сво-бод. бросков (не более, сек.)	20,0	21,0	19,0	20,5	18,0	19,0	17,0	18,5	16,0	18,0

Оценочная система выполнения контрольных упражнений

При сдаче шести контрольных упражнений обучающийся должен набрать 6 баллов: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности образовательной программы), в У-2 (превышение результата на 10%).

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности образовательной программы			Девушки	Уровень сложности образовательной программы		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее, см)	150	160	170	Прыжок в длину с места(не менее, см)	135	145	150
Сила	Подъем туловища лежа на спине за 15сек. (не менее, р.)	12	13	20 (за 30сек)	Подъем туловища лежа на спине за 15сек. (не менее, раз)	10	12	18 (за 30сек)
Сила	Подтягивание на низкой перекладине за 15сек (не менее, раз)	10	13	15 (за 30сек)	Подтягивание на низкой перекладине за 15сек (не менее, раз)	7	8	10 (за 30сек)
Сила	Приседание за 15сек (не менее, раз)	12	13	20 (за 30сек)	Приседание за 15сек (не менее, раз)	10	11	15 (за 30сек)
Выносливость	Бег 1км	без учета времени			Бег 1км (без учета времени)	без учета времени		
	Плавание (без учета времени, м)	25	25	50	Плавание (без учета времени, м)	25	25	50
Скоростно-силовые качества	Гребля одиночка (без учета времени)	без учета времени			Гребля одиночка (без учета времени)	без учета времени		

Оценочная система выполнения контрольных упражнений

При сдаче семи контрольных упражнений обучающийся должен набрать 7 баллов: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы), норматив «без учета времени» - 1 балл.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности образовательной программы					Девушки	Уровень сложности образовательной программы				
		Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1		У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее, см)	180	190	200	210	220	Прыжок в длину с места (не менее, см)	160	170	180	190	200
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	22 (30сек)	30 (45сек)	32 (45сек)	40 (1мин)	45	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	20 (30сек)	25 (45сек)	27 (45сек)	36 (1мин)	20
Сила	Подтягивание на низкой перекладине (не менее, р)	16	17	18	20	30	Подтягивание на низкой перекладине (не менее, р)	11	12	13	15	45
Сила	Приседание (не менее, раз)	22 (30сек)	30 (45сек)	32 (45сек)	40 (1мин)	50 (1мин)	Приседание (не менее, раз)	18 (30сек)	25 (45сек)	27 (45сек)	35 (1мин)	42 (1мин)
Выносливость	Бег 1км	без учета времени					Бег 1км	без учета времени				

Выносливость	Плавание (без учета времени, м)	50	50	100	100	200	Плавание (без учета времени, м)	50	50	100	100	200
Скоростно-силовые качества	Гребля 500 м	2.31	2.27	2.23	2.19	2.15	Гребля 500 м	2.46	2.42	2.38	2.34	2.30

Оценочная система выполнения контрольных нормативов

При сдаче семи контрольных упражнений обучающийся должен набрать 7 баллов: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы), норматив «без учета времени» - 1 балл.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности образовательной программы			Девушки	Уровень сложности образовательной программы		
		Контрольные упражнения	Б-1	Б-2		Б-3	Контрольные упражнения	Б-1
Скоростные качества	Челночный бег 3х10м (не более, сек)	10,5	10,1	9,8	Челночный бег (не более, сек)	10,7	10,3	9,9
	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	11,7	11,2	10,7	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	12,2	11,7	11,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	125	130	135	Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	125	130
	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек., не менее)	20	25	30	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек)	25	30	35

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности образовательной программы					Девушки	Уровень сложности образовательной программы				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	10,2	9,8	9,4	9,0	8,6	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	10,9	10,6	10,1	9,7	9,3
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	150	160	180	200	220	Прыжок в длину с/м (не менее)	140	150	160	180	200
	Тройной прыжок с/м (не менее, см)	530	560	590	620	650	Тройной прыжок с/м (не менее)	500	530	560	590	620
	Бросок мяча (3кг) снизу-вперед (не менее, м)	6	7	8	9	10	Бросок мяча (3кг) снизу-вперед (не менее, м)	5	6	7	8	9
Третий юношеский спортивный разряд												

Оценочная система выполнения контрольных упражнений

При сдаче четырех контрольных упражнений обучающийся должен набрать 4 балла: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы), в группе У-2 (превышение результата на 10%).

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности образовательной программы			Девушки	Уровень сложности образовательной программы		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более, сек)	10,5	10,1	9,8	Челночный бег 3x10м (не более, с)	10,7	10,3	9,9
	Бег 60м с высокого старта (не более, с)	11,7	11,2	10,7	Бег 60м с в/старта (не более, с)	12,2	11,7	11,2
Координация	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее, раз)	31	33	35	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее, раз)	31	33	35
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	125	130	135	Прыжок в длину с /м (не менее, см)	120	125	130
Общая выносливость	Бег 1000м (не более, мин.)	Без учета времени			Бег 1000м (не более, мин.)	Без учета времени		

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности образовательной программы					Девушки	Уровень сложности образовательной программы				
	Контрольные тесты	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные тесты	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2

Быстрота	Бег 60м с высокого старта (не более, с)	10,2	9,8	9,4	9,0	8,6	Бег 60м с высокого старта (не более, с)	10,9	10,6	10,1	9,7	9,3
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее, раз)	65	68	71	75	80	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее, раз)	57	59	61	63	65
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	150	160	180	200	220	Прыжок в длину с места (не менее, см)	140	150	160	180	200
	Тройной прыжок с/м (не менее, см)	530	560	590	620	650	Тройной прыжок с/м (не менее, см)	500	530	560	590	620
Общая выносливость	Бег 1000м (не более, мин.)	4.30.0	4.20.0	4.10.0	4.00.0	3.50.0	Бег 1000м (не более, мин.)	4.50.0	4.40.0	4.30.0	4.20.0	4.10.0
Т/мастерство	Обязательная техническая программа											

Оценочная система выполнения контрольных нормативов

При сдаче пяти контрольных упражнений обучающийся должен набрать 5 баллов: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы), в У-2 (превышение результата на 10%), норматив «Без учета времени» - 1 балл.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности ОП			Девушки	Уровень сложности ОП		
		Контрольные упражнения				Контрольные упражнения		
		Б-1	Б-2	Б-3		Б-1	Б-2	Б-3
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	10,0	9,5	9,0	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	10,0	10,0	9,5
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, р)	2	2	5	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, р)	2	2	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	4	5	10	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее, раз)	5	6	8
Скоростно-силовые	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее, раз)	12	12	15	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее, раз)	10	10	15
	Прыжок в длину с места (не менее, см)	135	135	160	Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	150
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее, с)	3	4	6	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее, с)	4	5	7

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности ОП					Девушки	Уровень сложности ОП				
		Контрольные упражнения						Контрольные упражнения				
		Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2		Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,3	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5

Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, раз)	6	7	9	11	13	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, раз)	6	7	8	10	11
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее, раз)	12	15	16	18	22	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу	10	10	12	13	15
Скоростно-силовые	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее)	20	22	25	29	32	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее)	18	21	23	27	30
	Прыжок в длину с места (см)	180	180	190	200	210	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа										

Оценочная система выполнения контрольных упражнений

При сдаче шести контрольных упражнений обучающийся должен набрать 6 баллов: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы), в У-2 (превышение результата на 10%), норматив «Обязательная техническая программа» - 1 балл.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Развиваемое физическое качество	Юноши Контрольные упражнения	Уровни сложности ОП			Девушки Контрольные упражнения	Уровни сложности ОП		
		Б-1	Б-2	Б-3		Б-1	Б-2	Б-3
Скоростные качества	Бег 30 м (не более с)	8,3	7,2	7,0	Бег 30 м (не более с)	8,64	7,32	7,22
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	9	10	12	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	7	8	9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее, см)	110	115	120	Прыжок в длину с места (не менее, см)	105	110	115
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, сек)	4	5	6	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация,)	4	5	6

Оценочная система выполнения контрольных упражнений

При сдаче 4 (Б1,2,3) контрольных упражнений обучающийся должен набрать 4 балла: 0 – норматив не выполнен; 1 – норматив сдал; 2 – норматив сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности).

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровень сложности ОП					Девушки	Уровень сложности ОП				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Скоростные	Бег на 20 м (не более,с)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	Бег на 20 м (не более,с)	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее, раз)	16	18	20	22	22	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее, раз)	10	12	14	16	16
	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	130	135	140	145	150	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	125	130	135	140	145
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее, раз)	6	7	8	9	10	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	18	20	22	24	26
	Удержание положения «угол», на стоялках (не менее)	8	8	10	12	12	Удержание положения «угол», на стоялках (не мен.)	8	8	10	10	10
Гибкость	«Мост» (фиксация не менее,с)	8	9	10	11	12	«Мост» (фиксация не менее)	8	9	10	11	12
Т/мастерство	Обязательная техническая программа											

Оценочная система выполнения контрольных упражнений

При сдаче семи контрольных упражнений обучающийся должен набрать 7 баллов: 0 – норматив не выполнен; 1 – норматив сдал; 2 – норматив сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности), в группе У-2 превышение результата на 10%, норматив «Техническое мастерство» - 1 балл.

