

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято
Протокол педагогического совета
От 30.05.2023 № 2

Утверждаю
Директор МБДО СШ № 4
О.Г. Беренда
Приказ от 30.05.2023 г. № 91

**ПОЛОЖЕНИЕ
о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной
и итоговой аттестации обучающихся
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 4 город Сочи**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (далее – Положение) является локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 4 город Сочи (далее – Спортивная школа), регулирующим порядок, периодичность, систему оценок и формы проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в спортивной школе видам спорта;
- Дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта (далее – Программы), утверждённые

- директором спортивной школы;
- Локальными актами и Уставом.

1.2. Положение разработано самостоятельно и является локальным нормативным актом Спортивной школы.

1.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации Программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

1.4. Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программам, является:

- определение уровня освоения учащимися Программы по видам спорта;
- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- контроль и определение уровня качества выполнения Программ по видам спорта.

1.5. Виды аттестации обучающихся: промежуточная, итоговая.

1.5.1. Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения.

1.5.2. Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании срока обучения по выбранной Программе.

1.6. Требования к промежуточной и итоговой аттестации, учащихся разрабатываются МБУДО СШ № 4 г. Сочи самостоятельно на основании федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Для аттестации обучающихся разрабатываются контрольные нормативы по общей, специальной и технической подготовке, позволяющие оценить приобретенные обучающимися знания, умения и навыки (Приложение 1 к настоящему положению).

1.7. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в Спортивной школе приказом директора создается приемная комиссия в соответствии с законодательством РФ, Уставом МБУДО СШ № 4 г. Сочи и настоящим Положением.

1.8. Комиссия создается с целью урегулирования процесса сдачи контрольных нормативов в МБУДО СШ № 4 г. Сочи и выполняет следующие задачи:

- организывает и отслеживает своевременную сдачу контрольных нормативов;
- выявляет соответствие результатов, утвержденных дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

1.9. В состав комиссии входят:

- директор Спортивной школы;
- заместитель директора;
- инструктор-методист;
- секретарь.

Состав комиссии утверждается приказом директора Спортивной школы. Комиссия осуществляет свою работу в сроки утвержденные приказом

директора спортивной школы.

1.9. По результатам сдачи каждого контрольного норматива обучающемуся выставляются баллы. Итоговый балл определяется как сумма баллов за выполнение всех контрольных нормативов. Обучающемуся необходимо набрать необходимое количество (сумму) баллов для перевода на следующий год обучения в соответствии с этапом спортивной подготовки, а также для окончания обучения по программе (Приложение 1).

1.10. Результаты сдачи контрольных нормативов заносятся в сводные протоколы, которые подписываются председателем, членами комиссии и тренером-преподавателем.

1.11. Педагогические работники доводят до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1.12. Итоги промежуточной и итоговой аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического совета Спортивной школы.

2. Порядок проведения промежуточной аттестации

2.1. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех отделений по видам спорта.

2.2. Формы и сроки промежуточной аттестации:

2.2.1. Формы промежуточной аттестации определяются Программами по видам спорта.

2.2.2. Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в мае-июне.

2.3. Промежуточная аттестация включает в себя прием у обучающихся контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической подготовке с составлением протокола сдачи контрольных нормативов, опрос в форме беседы по теоретической части программы (Приложение № 1,2).

2.4. Оценка показателей общей физической и специальной физической, технической подготовленности обучающихся проводится в соответствии с контрольными нормативами, предусмотренными Программами по видам спорта в соответствии с этапом спортивной подготовки и годом обучения.

2.5. Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической, технической подготовке, сдаваемые обучающимися в процессе промежуточной аттестации, являются переводными и являются основанием для зачисления обучающихся на следующий год обучения.

2.6. Обучающиеся, не сдавшие по той или иной причине, в том числе по причине болезни контрольные нормативы, на основании решения Педагогического совета, могут сдать контрольные нормативы позднее. Педагогический совет может затребовать у обучающегося медицинскую справку о подтверждении болезни.

2.7. По заявлению родителей (законных представителей), по той или иной обоснованной причине, обучающемуся может предоставляться право досрочной сдачи контрольных нормативов.

2.8. Обучающиеся, прошедшие промежуточную аттестацию по итогам учебного года, переводятся на следующий год обучения на основании приказа директора МБУДО СШ № 4 г. Сочи.

2.9. Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию отчисляются или по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3. Порядок проведения итоговой аттестации

3.1. К итоговой аттестации по окончании учебного года допускаются обучающиеся, освоившие полный курс Программы по виду спорта.

3.2. Формы итоговой аттестации определяются Программами по видам спорта.

3.3. Итоговая аттестация обучающихся проводится после освоения Программам по окончании всего срока обучения в июне каждого учебного года.

3.4. Итоговая аттестация включает в себя: прием у обучающихся контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической подготовке с составлением протокола сдачи контрольных нормативов; устный экзамен по теоретической части Программы (Приложение № 1,2).

3.5. Оценка показателей общей физической и специальной физической, технической подготовленности обучающихся проводится в соответствии с контрольными нормативами, предусмотренными Программами по видам спорта (Приложение1).

3.6. Результаты итоговой аттестации являются основанием для выдачи справки об окончании обучения по Программе, установленного образца. Справка выдается обучающимся по их запросу, запросу их родителей (законных представителей).

3.7. Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании обучения по Программе, выдается справка о прохождении обучения в Спортивной школе. Справка выдается обучающимся по их запросу, запросу их родителей (законных представителей).

4. Текущий контроль успеваемости обучающихся.

4.1. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

4.2. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

- определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

4.3. Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля – заместителем директора по учебно-спортивной работе.

4.4. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество учебно-тренировочных и соревновательных дней;
- уровень освоения материала Программ, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением обучающимися материала Программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

4.5. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП.

4.6. Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Входной контроль проводится тренером-преподавателем в начале учебного года (сентябрь-октябрь). Показатели входного контроля используются для коррекции процесса усвоения содержания изучаемой дисциплины и планирования содержания текущего контроля.

4.7. Ликвидация задолженности, образовавшейся в случае пропуска обучающимися занятий без уважительной причины, неудовлетворительного выполнения упражнений на учебно-тренировочных занятиях, может осуществляться на индивидуальных занятиях.

4.8. Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются тренером-преподавателем в соответствии с Программами, и должны включать в себя действия по корректировке образовательной деятельности в отношении обучающегося.

4.9. Тренер-преподаватель доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сведения о результатах текущего контроля успеваемости посредством заполнения предусмотренных документов (протоколов). Тренер-преподаватель в рамках работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся обязан прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

4.10. На основании данных об уровне физической подготовленности обучающихся, полученных в начале года (сентябрь), тренер-преподаватель корректирует учебно-тренировочный процесс, разрабатывает специальный

двигательный режим и методические приёмы для коррекции или профилактики отклонения, характеризующих ниже среднего и низкий уровни физической подготовленности.

5. Срок действия Положения.

5.1. Срок действия Положения не ограничен.

5.2. При изменении нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность МБУДО СШ № 4 г. Сочи, в Положение вносятся изменения в соответствии с установленными законами.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для перевода на следующий год обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Количество баллов для перевода: начальная подготовка – 3 балла, учебно-тренировочный этап – 4 балла, ЭССМ, ЭВСМ – 6 баллов

Минимальный возраст для перевода: этап начальной подготовки – 9 лет, учебно-тренировочный – 12 лет, ЭССМ, ЭВСМ – 14 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки																			
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап										ЭССМ		ЭВСМ	
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Ю	Д	Ю	Д
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д				
Общая физическая подготовка																						
1	Прыжок в длину с места	см.	130	120	130	140	140	150	160	145	165	150	170	155	175	160	185	165	215	180	215	180
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см.	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+2	+3	+4	+5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	15	38	17	
Специальная физическая подготовка																						
4	Приседание с удержанием грифа 10 кг	раз.	-	1	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Приседание с удержанием грифа 15/20 кг	раз.	-	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	-	-	-	-	
6	Выпрыгивание со штангой на плечах	раз.	-	-	-	-	-	8	6	8	6	10	8	10	8	12	10	-	-	-	-	
7	Сгибание и разгибание рук - вис на высокой перекладине	раз.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12	-	
8	Сгибание и разгибание рук лежа на низкой перекладине	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	-	18	
9	Подъем туловища за 30 сек.	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	15	24	30	
10	Вис на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	сек.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,0	12,0	18,0	14,0	
Спортивные разряды									Первый, второй, третий юношеский					Первый, второй, третий				КМС		МС		

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного норматива
«0» - невыполнение контрольного норматива

Указания к выполнению контрольных нормативов:

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Прыжок в длину с места, см. выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу раз. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела, выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90° . Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Подъем туловища за 30 сек. Исходное положение-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с.
- Сгибание и разгибание рук. Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Поступающие подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
- Сгибание и разгибание рук. Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине.
- Вис на перекладине с согнутыми под углом 90° руками, сек. Хват сверху по ширине плеч, повиснуть и зафиксировать положение тела. Засекается время и фиксируется кол-во секунд.
- Приседание с удержанием грифа 10 кг, раз. На прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе.
- Приседание с удержанием грифа 15/20 кг, раз. На прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе.
- Выпрыгивание со штангой на плечах, раз. Вес штанги не менее 25% от собственного веса тела.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для перевода на следующий год обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт»

Количество баллов для перевода: для всех этапов спортивной подготовки – 6 баллов.

Минимальный возраст для перевода: этап начальной подготовки – 10 лет, учебно-тренировочный этап – 12 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Бег 30 м	сек.	6,2	6,4	6,0	6,2	6,0	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	9,6	9,9	9,3	9,5	9,3	9,5	9,0	10,4	9,0	10,4	9,0	10,3	9,0	10,3	9,0	10,2
3	Бег 1000 м	сек.	6,10	6,30	6,10	6,30	6,00	6,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз.	10	5	13	7	15	8	18	9	20	10	24	11	28	12	32	14
5	Прыжок в длину с места	см.	130	120	135	125	140	130	150	135	155	140	160	145	165	150	170	155
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см.	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+3	+4	+3	+4	+4	+5	+4	+5	+5	+6
7	Бег 60 м	сек.	-	-	-	-	-	10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,4	9,6	10,3	
8	Бег 2000 м	сек.	-	-	-	-	-	11,10	13,00	11,04	12,06	11,00	12,00	10,06	11,06	10,00	11,00	
9	Спортивные разряды								Первый, второй, третий юношеский					Первый, второй, третий				

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного норматива

«0» - невыполнение контрольного норматива

Указания к выполнению контрольных нормативов:

- Бег 30м., сек. Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег 60м., сек. Отмеряют 60 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию

и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.

- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Бег 1000 метров - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.
- Бег 2000 метров - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.

**Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для перевода на следующий год обучения
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

Количество баллов для перевода: этап начальной подготовки 1 год обучения – 3 балла, этап начальной подготовки 2,3 год обучения – 8 баллов, учебно-тренировочный этап до года обучения – 10 баллов, учебно-тренировочный этап более 1 года обучения – 11 баллов
Минимальный возраст для перевода: этап начальной подготовки – 7 лет, учебно-тренировочный этап – 10 лет.

№ п/ п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Челночный бег 3x10 м	сек.	-	9,3	10,3	9,0	10,0	8,7	9,0	8,5	8,8	8,0	8,6	8,0	8,4	7,8	8,2	
2	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	2,35	2,5	2,3	2,4	2,3	2,4	2,2	2,3	2,2	2,3	2,15	2,25	2,1	2,2	2,1	2,2
3	Бег на 30 м	сек.	-	6,0	6,5	5,8	6,0	5,4	5,6	5,3	5,5	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2	
4	Прыжок в длину с места	см.	100	90	120	110	140	130	160	140	170	150	180	160	190	170	200	180
5	Прыжок в высоту с места	см.	-	-	-	-	-	30	27	30	27	31	27	32	27	33	27	
Техническая подготовка																		
6	Ведение мяча 10 м	сек.	3,2	3,4	3,0	3,2	2,8	3,0	2,6	2,8	2,5	2,7	2,5	2,6	2,4	2,5	2,4	2,5
7	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	-	8,6	8,8	8,2	8,4	7,8	8,0	7,7	7,9	7,6	7,8	7,5	7,7	7,4	7,6	
8	Ведение мяча 3x10 м	сек.	-	11,6	11,8	11,0	11,2	10,0	10,3	9,8	10,1	9,6	9,9	9,2	9,4	8,8	9,0	
9	Удар на точность по воротам	Кол-во попаданий	-	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
10	Передача мяча в «коридор»	Кол-во попаданий	-	-	-	-	-	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
11	Вбрасывание мяча на дальность	м.	-	-	-	-	-	-	-	8	6	10	8	12	10	12	10	

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного норматива
«0» - невыполнение контрольного норматива

Указания к выполнению контрольных нормативов:

- **Бег 30м., сек.** Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее

- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Бег 10м с высоко старта, сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Прыжок в высоту, см - выполняется отталкиванием двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.
- Ведение мяча 10 м, сек., отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать с ведением мяча в сторону финишной черты, пробегая ее
- Ведение мяча с изменением направления 10 м, сек., отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать с ведением мяча, изменяя при этом направление, в сторону финишной черты, пробегая ее
- Ведение мяча 3x10 м, сек., отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать с ведением мяча в сторону финишной черты, пересекает линию и возвращается к линии старта. Затем снова бежит с ведением мяча к финишной черте, пробегая ее.
- Удар на точность по воротам, разрешается 10 ударов по воротам, считается количество попаданий.
- Передача мяча в «коридор», дается 10 попыток, считается количество попаданий.
- Вбрасывание мяча на дальность, м. Спортсмен, стоя на линии, двумя руками из-за головы делает бросок вперед, измеряется расстояние от линии до места падения мяча.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для перевода на следующий год обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Количество баллов для перевода: для всех этапов спортивной подготовки – 7 баллов.

Минимальный возраст для перевода: этап начальной подготовки – 8 лет, учебно-тренировочный этап – 11 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Бег 30 м	сек.	6,9	7,1	6,2	6,4	6,0	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60м.		-	-	-	-	-	-	10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,2	9,6	10,0
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	12	7	14	9	18	9	19	10	22	12	23	13	25	15
4	Прыжок в длину с места	см.	140	130	150	140	165	145	180	160	185	165	190	170	195	175	200	180
5	Наклон вперед и положения стоя на гимнастической скамье	см.	+1	+3	+2	+3	+3	+4	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7
Специальная физическая подготовка																		
6	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м.	8	6	8	6	9	7	10	8	10	8	11	9	12	10	13	11
7	Челночный бег 5х6 м	сек.	12,0	12,5	11,9	12,4	11,7	12,2	11,5	12,0	11,4	11,9	11,2	11,7	11,0	11,5	10,8	11,3
8	Прыжок в высоту	см.	36	30	37	31	38	33	40	35	40	35	41	36	42	36	43	37

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного норматива

«0» - невыполнение контрольного норматива

Указания к выполнению контрольных норматива:

- **Бег 30м., сек.** Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- **Бег 60м., сек.** Отмеряют 60 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90°. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см - выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.
- Челночный бег 5х6м., сек. Отмеряют 5 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый сидит за линией, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Две попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для перевода на следующий год обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика»

Количество баллов для перевода: этап начальной подготовки – 5 баллов, учебно-тренировочный этап – 8 баллов.

Минимальный возраст перевода: этап начальной подготовки – 6 лет, учебно-тренировочный этап – 8 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
			Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д
Общая физическая подготовка										
1	Подъем туловища лежа на спине	раз.	8	9	10	-	-	-	-	-
2	Подъем туловища лежа на спине за 10 сек.	раз.	-	-	-	6	7	8	9	10
Специальная физическая подготовка										
3	Наклон вперед	сек.	5	6	7	-	-	-	-	-
4	Упражнение «рыбка»	см.	10	9	8	-	-	-	-	-
5	Прыжки толчком двух ног	раз.	10	11	12	-	-	-	-	-
6	Равновесие на одной ноге	сек.	3	4	5	-	-	-	-	-
7	Продольный шпагат	раз.	-	-	-	1	1	1	1	1
8	Поперечный шпагат	раз.	-	-	-	1	1	1	1	1
9	Упражнение «мост» на коленях	сек.	-	-	-	3	3	4	4	5
10	Упражнение «мост»	сек.	-	-	-	5	5	6	6	7
11	Подъем туловища лежа на животе за 10сек.	раз.	-	-	-	8	8	9	9	10
12	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек	раз.	-	-	-	15	15	16	16	17
13	Равновесие на всей стопе	сек.	-	-	-	3	3	4	4	5
Спортивный разряд						Первый, второй, третий юношеский			Первый, второй, третий	

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного норматива
«0» - невыполнение контрольного норматива

Указания к выполнению контрольных нормативов:

- Подъем туловища. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела;
- Подъем туловища. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (за 10 сек.);

- Наклон вперед. Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения);
- Упражнение «рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами);
- Прыжки толчком двух ног. Ноги прямые, высота от пола не менее 5 см.;
- Равновесие на одной ноге. Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация положения);
- Продольный шпагат на полу. Выполняется на полу с обеих ног (полное касание пола бедрами);
- Поперечный шпагат. Выполняется на полу, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами);
- Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения);
- Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения);
- Подъем туловища. Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 сек.);
- Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с);
- Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия).

**Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для перевода на следующий год обучения
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»**

Количество баллов для перевода: этап начальной подготовки - 7 баллов, учебно-тренировочный этап – 3 балла.

Минимальный возраст перевода: этап начальной подготовки – 9 лет, Учебно-тренировочный этап – 12 лет, ЭССМ – 14 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки																			
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап												ЭССМ	
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д		
1	Бег челночный 3 x10 м	сек	9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук	раз	10	5	13	7	15	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Прыжки через скакалку	раз	25	30	30	35	32	37	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Метание мяча весом 150 г	м	24	13	22	15	24	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Наклон вперед	раз	+2	+3	+4	+5	+4	+5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	Бег 2 км	мин, сек	без времени		16.00	17.30	15.90	17.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	Прыжок в длину с места	м, см	130	120	140	130	150	140	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Бег на короткие дистанции																						
8	Бег на 60 м	сек	-	-	-	-	-	-	9,3	10,3	9,1	10,1	8,9	9,9	8,7	9,7	8,5	9,5	7,3	8,2		
9	Бег на 150 м	сек	-	-	-	-	-	-	25,5	27,8	25,4	27,7	25,2	27,5	25,0	27,2	24,8	26,9	-	-		
10	Прыжок в длину с места	м, см	-	-	-	-	-	-	190	180	200	190	210	200	220	210	230	215	260	230		
11	Десятерной прыжок с места	м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	23		
12	Бег на 300 м	сек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38.5	43.5		
Бег на длинные и средние дистанции																						
13	Бег на 60 м	сек	-	-	-	-	-	-	9,5	10,6	9,3	10,4	9,1	10,2	8,9	10,5	8,7	9,8	8,0	9,0		
14	Бег на 500 м	мин, сек	-	-	-	-	-	-	1,44	2,01	1,40	1,97	1,40	1,93	1,37	1,90	1,35	1,88	-	-		
15	Прыжок в длину с места	м, см	-	-	-	-	-	-	170	160	180	170	190	180	200	190	210	200	240	200		
16	Бег 2000 м	мин, сек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.00	7.10		
Метания																						
17	Бег на 60 м	сек	-	-	-	-	-	-	9,6	10,6	9,4	10,4	9,2	10,2	9,0	10,0	8,8	9,8	7,6	8,7		
18	Бросок набивного мяча 3 кг	м	-	-	-	-	-	-	10	8	10	8	11	9	11	9	12	10	-	-		
19	Прыжок в длину с места	м, см	-	-	-	-	-	-	180	170	190	180	200	190	215	200	230	210	260	220		
20	Рывок штанги весом 70 кг	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-		
21	Рывок штанги весом 35 кг	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1		
Спортивный разряд									Первый, второй, третий юношеский						Первый, второй, третий				КМС			

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного норматива

«0» - невыполнение контрольного норматива

Указания к выполнению контрольного норматива:

- Бег на 60м., сек. Отмеряют 60 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег на 150м., сек. Отмеряют 150 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег на 300м., сек. Отмеряют 300 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег на 500м., сек. Отмеряют 500 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, м,см - выполняется отталкиванием двумя ногами от линии, сприземлением на обе ноги. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Десятерной прыжок с места, м,см - выполняется толчком двух ног, из десяти последовательно выполняемых прыжков, первый из которых носит название «скачок», второй-восьмой — «шаг» и десятый — «прыжок». В «скачке» и «шаге» отталкивание выполняется одной и той же ногой, в «прыжке» — другой. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Бег на 2000 метров - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегаания всей дистанции.
- Бросок набивного мяча 3 кг. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Метание мяча весом 150 г. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения
- Прыжки через скакалку. Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!»
- Рывок штанги весом не менее 35 кг. у девушек, не менее 70 кг у юношей.

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке для перевода на следующий год обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Количество баллов для перевода: этап начальной подготовки – 9 баллов, учебно-тренировочный этап – 11 баллов.

Минимальный возраст для перевода: этап начальной подготовки – 10 лет, учебно-тренировочный этап – 12 лет.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки															
			Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап									
			1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Общая физическая подготовка																		
1	Бег 30 м	сек	6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0	5,5	5,8	5,3	5,7	5,2	5,8	5,2	5,8	5,1	5,7
2	Бег на 1000 м	мин, с	6.10	6.30	5.50	6.20	5.40	6.10	-		-		-		-		-	
3	Челночный бег 3x10 м	сек	9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,3	8,7	9,1	8,6	9,7	8,5	9,6	8,4	9,5	8,3	9,4
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	раз	10	5	13	7	15	8	18	9	20	10	22	10	24	10	26	11
5	Прыжок в длину с места	см	130	120	140	130	150	140	160	145	170	150	180	155	190	160	200	165
6	Наклон вперед из положения стоя	раз	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7	+7	+8
7	Поднимание туловища	раз	27	24	32	27	32	27	36	30	37	31	38	32	38	33	39	34
8	Бег на 1500 м	мин, с	-		-		-		8.05	8.29	8.05	8.29	8.00	8.25	7.95	8.20	7.90	8.15
Специальная физическая подготовка																		
9	Прыжки через скакалку	раз	110	105	120	115	130	125	-		-		-		-		-	
10	Бросок набивного мяча весом 2 кг	м	21	18	24	21	25	22	-		-		-		-		-	
11	Удары по снаряду руками за 10 с	раз	-		-		-		10	8	10	8	10	8	11	9	11	9
12	Удары по снаряду ногами за 10 с	раз	-		-		-		8	6	8	6	8	6	9	7	9	7
13	Удары по снаряду руками за 30 с	раз	-		-		-		30	20	30	20	30	20	32	22	32	22
14	Удары по снаряду ногами за 30 с	раз	-		-		-		20	15	20	15	20	15	21	16	21	16
Спортивный разряд									Первый, второй, третий юношеский						Первый, второй, третий			

Система оценки (баллы): «1» - выполнение контрольного норматива
«0» - невыполнение контрольного норматива

Указания к выполнению контрольного норматива:

- Бег 30м., сек. Отмеряют 30 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, пробегая ее.
- Бег 1000 м., сек. - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.

- Бег 1500 м., сек. - Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает непрерывный бег, финиширует после прибегания всей дистанции.
- Челночный бег 3x10м., сек. Отмеряют 10 м участок, начало и конец, которого отмечают линией старта и финиша. Спортсмен становится на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, касается линии рукой и возвращается к линии старта. Затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Не нарушая прямую линию тела выполняется сгибание рук и разгибание до полного выпрямления рук. Угол сгибания рук 90*. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3х сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- Прыжок в длину с места, м,см - выполняется отталкиванием двумя ногами от линии, с приземлением на обе ноги. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается две попытки.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см. С выпрямленными ногами, измерение от уровня гимнастической скамьи.
- Поднимание туловища, Исходное положение-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 1 минуты.
- Прыжки через скакалку, Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 1 минуты. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!»
- Бросок набивного меча весом 2 кг. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Волейбол	
Этап начальной подготовки 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Российский Олимпийский Комитет был создан в? 2. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием? 3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из? 4. Какие бывают виды закаливания? 5. Команда в волейболе состоит из игроков?
Этап начальной подготовки 2 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов? 2. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек? 3. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то? 4. Допинг это? 5. Принимать подачу в волейболе имеет право?
Этап начальной подготовки 3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в? 2. До скольких очков ведется счет в решающей партии? 3. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований? 4. Самоконтроль это? 5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает?
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Врачебный контроль спортсмена это? 2. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)? 3. Антенны считаются частью волейбольной сетки и? 4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? 5. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд?
Учебно-тренировочный этап 2 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диетическое питание – это? 2. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на? 3. Волейбольная площадка условно делится на деятельности? 4. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии?

<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что обозначает понятие антропометрия? 2. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе? 3. Волейбольная площадка имеет размеры? 4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи? 5. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то ?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Либоро" в волейболе - это ... 2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону? 3. Интервальные методы тренировки – это? 4. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена? 5. Когда волейбол был признан олимпийским? видом спорта?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бич-волей" – это? 2. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте? 3. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии? 4. Волейбольная площадка имеет размеры? 5. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это?
<p>Всестилевое каратэ</p>	
<p>Этап начальной подготовки 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны? 2. Сила это? 3. Кто основал стиль Косики каратэ? 4. Регулярное закаливание способствует? 5. Гигиена – это наука?
<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изначально каратэ имело три цвета пояса: черный, коричневый и ? 2. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это? 3. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах? 4. Значение углеводов в питании? 5. Выносливость это?

<p>Этап начальной подготовки 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родина каратэ? 2. Лучшим материалом для изготовления одежды является? 3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей? 4. Ловкость это? 5. Для ухода за зубами используют?
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Название ударной части кулака для удара ГЯКУ ЦКИ?. 2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся? 3. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе "анаэробного гликолиза" при занятии спортом? 4. Закаливание – это? 5. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как называется Прямой удар ногой в голову. 2. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее. 3. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена? 4. Гедан-барай- это ? 5. Личная гигиена – это?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Название основной фронтальной стойки с опорой на переднюю ногу? 2. Дзуки- это? 3. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь? 4. В какое время лучше всего принимать солнечные ванны летом? 5. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «спортивная форма»? 2. Техническая подготовка – это? 3. Методы спортивной подготовки? 4. Чтобы избежать травмирования во время занятий всестилевым каратэ, какие необходимо соблюдать требования? 5. Что такое допинг-контроль?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель спортивной тренировки? 2. Тактическая, соревновательная подготовка – это? 3. Структура учебно-тренировочного занятия? 4. Оказание первой помощи при растяжении? 5. Почему допинг запрещен в спорте?

Гиревой спорт	
Этап начальной подготовки 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рывок это? 2. Гигиена – это наука? 3. Сила это? 4. К медико-биологическим средствам восстановления относятся? 5. На выполнение каждого упражнения дается минут?
Этап начальной подготовки 2 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите главное условие, при котором соблюдается равновесие в динамике при выполнении подъемов гирь без перемены места? 2. Значение углеводов в питании? 3. Выносливость это? 4. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны? 5. Назовите основные средства обучения подниманию гирь?
Этап начальной подготовки 3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие движения в гиревом спорте называются компенсаторными? 2. Закаливание – это? 3. Оцените значение единства общей и специальной подготовки спортсмена-гиревика? 4. Назовите основные принципы обучения и тренировки? 5. Для ухода за зубами используют?
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите общие принципы системы физического воспитания? 2. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме? 3. В каких фазах движения изменяется величина давления на опору? 4. Опишите положение кинематических звеньев спортсмена в момент фиксации гирь вверху в упражнениях толчок и рывок? 5. Опишите двигательные действия спортсмена при выполнении сброса и подъема двух гирь на грудь в упражнении толчок по длинному циклу?

<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишите двигательные действия спортсмена при выполнении старта (подъема гирь на грудь) в упражнении толчок? 2. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена? 3. Назовите основные технические элементы в упражнении рывок? 4. Чем, в конечном счете, определяется траектория движения гирь? 5. Назовите основные технические элементы в упражнении толкания?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите основные технические элементы в упражнении толкание? 2. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи? 3. Что такое автоматизм движений и его значение в упражнениях гиревого спорта? 4. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе "анаэробного гликолиза" при занятии спортом? 5. Какое влияние оказывают разнообразные физиологические процессы, происходящие в организме, на технику подъема гирь?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. К внутренним факторам спортивного травматизма относят? 2. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена? 3. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это? 4. Какая организация руководит современным олимпийским движением? 5. Правила соревнований по гиревому спорту?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена? 2. Назови части учебно-тренировочного занятия? 3. В процессе тренировок пульс должен быть? 4. Когда был проведены первые соревнования по гиревому спорту в России? 5. Какие требования необходимо выполнить для присвоения КМС и МС?
<p>Легкая атлетика</p>	

<p>Этап начальной подготовки 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура – это? 2. Тренировочное занятие это? 3. Во время бега стопа ставится на поверхность мягко и? 4. В лёгкой атлетике спринт – это? 5. Какие дистанции считаются короткими, длинными?
<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какое исходное положение используют спринтеры на дистанции 100м? 2. Какие физические качества развивает спортсмен? 3. Осанкой называется? 4. Термобельё – это? 5. Чтобы осанка была правильной, необходимо?
<p>Этап начальной подготовки 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какое физическое качество развивает кросс? 2. Быстрота, Выносливость – это? 3. Какое дыхание считается правильным? 4. Первая помощь при ушибах? 5. Чтобы предотвратить заболевание зубов необходимо?
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль белков для организма человека? 2. Важность жиров для организма? 3. Всемирный День здоровья считается? 4. Какой интервал отдыха между разминкой и началом выступления спортсмена на соревнованиях должен быть для достижения лучшего результата? 5. Кросс – это?
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности – это? 2. Лёгкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в? 3. Части скелета человека? 4. Основные причины появления лишнего веса? 5. В каком году впервые 47 атлетов России участвовали в Олимпийских играх?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В каком режиме выполняет работу спортсмен в беге на короткие дистанции? 2. В процессе тренировок пульс должен быть? 3. Назови части учебно-тренировочного занятия? 4. Основные правовые основы физической культуры и спорта? 5. Можно ли заменить разминку массажем или баней на основании исследований?

Учебно-тренировочный этап 4 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «спортивная форма»? 2. Техническая подготовка – это? 3. Методы спортивной подготовки? 4. Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, какие необходимо соблюдать требования? 5. Что такое допинг-контроль?
Учебно-тренировочный этап 5 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель спортивной тренировки? 2. Тактическая, соревновательная подготовка – это? 3. Структура учебно-тренировочного занятия? 4. Оказание первой помощи при растяжении? 5. Почему допинг запрещен в спорте?
Тяжелая атлетика	
Этап начальной подготовки 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тяжёлая атлетика это? 2. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при ВЫСОКОЙ нагрузке? 3. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны? 4. Какие мышцы развивает упражнение жим? 5. Гигиена – это наука о?
Этап начальной подготовки 2 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что представляет собой "толчок"? 2. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена? 3. Какие упражнения входят в тяжелую атлетику? 4. Лучшим материалом для изготовления спортивной одежды является? 5. К медико-биологическим средствам восстановления относятся?
Этап начальной подготовки 3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Когда был проведен первый чемпионат по тяжелой атлетике в России? 2. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме? 3. Сила это? 4. Регулярное закаливание способствует? 5. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь?
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рывок это? 2. Кому присуждается победа при равных показателях? 3. Профессиональной обувью штангиста называются? 4. Сколько категорий по весу в тяжелой атлетике у мужчин? 5. Рассчитывает ли подход, выполненный не по команде судьи?

<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение, выполняемое в статическом режиме, называют? 2. Сколько категорий по весу в тяжелой атлетике у женщин? 3. Сколько команд от судьи при жиме штанги? 4. Способ выполнения тяги, постановка ног, хват на усмотрение спортсмена? 5. Упражнения для развития силы?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что представляет собой "рывок"? 2. Каким видом спорта является тяжёлая атлетика? 3. Упражнения для развития выносливости? 4. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «приседание» по 3 раза с 90% весом? 5. Силовая выносливость это?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональной обувью штангиста называются 2. Сколько категорий по весу в тяжелой атлетике у мужчин? 3. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача? 4. Сколько категорий по весу в тяжелой атлетике у женщин? 5. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «приседание» по 3 раза с 90% весом?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что представляет собой "рывок"? 2. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи? 3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей? 4. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу. 5. Что представляет собой "толчок"?
<p>Футбол</p>	
<p>Этап начальной подготовки 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при ВЫСОКОЙ нагрузке? 2. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны? 3. Что такое физическое развитие человека? 4. В каком году был основан Кубок Англии? 5. Когда был проведен первый чемпионат по футболу в России?

<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие специальные упражнения входят в подготовку футболиста? 2. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе "анаэробного гликолиза" при занятии спортом? 3. Какое футбольное соревнование является самым престижным для футболистов до 20 лет? 4. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей? 5. Лучшим материалом для изготовления спортивной одежды является?
<p>Этап начальной подготовки 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В каком городе находится Национальный музей футбола? 2. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи? 3. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это? 4. Сколько судей находится во время матча на поле, перечислите их функции? 5. Регулярное закаливание способствует?
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наибольшее количество травм возникает от? 2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся? 3. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена? 4. К внутренним факторам спортивного травматизма относят? 5. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь?
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какая сборная победила на первом чемпионате Европы, проводившемся в 1960 году? 2. Могут ли подвергнуться прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетний спортсмен? 3. Первый официальный международный футбольный матч . Кто играл? 4. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей? 5. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи?

<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какая сборная по футболу чаще всех выигрывала Чемпионат по футболу? 2. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача? 3. Первый официальный международный футбольный матч. Какой счет ? 4. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при ВЫСОКОЙ нагрузки? 5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «спортивная форма»? 2. Техническая подготовка – это? 3. Методы спортивной подготовки? 4. Чтобы избежать травмирования во время занятий футболм, какие необходимо соблюдать требования? 5. Что такое допинг-контроль?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель спортивной тренировки? 2. Тактическая, соревновательная подготовка – это? 3. Структура учебно-тренировочного занятия? 4. Оказание первой помощи при растяжении? 5. Почему допинг запрещен в спорте?
<p>Эстетическая гимнастика</p>	
<p>Этап начальной подготовки 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уход за телом? 2. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями? 3. Требования техники безопасности при занятиях? 4. В каких странах развивается вид спорта? 5. Правила поведения в спортивной школе? 7. Перечислите разновидности шпагатов, поворотов?
<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические требования к одежде и обуви? 2. Питание гимнасток? 3. Какие прыжки вы знаете? 4. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта)? 5. Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях?

<p>Этап начальной подготовки 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиена сна и отдыха? 2. Какие равновесия вы знаете? 3. Правила поведения на соревнованиях? 4. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой? 5. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет? 6. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении?
<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое режим дня? 2. Меры профилактики травм? 3. Что такое энергозатраты при физических нагрузках? 4. Какие спортивные травмы бывают? 5. Высота потолка при проведении соревнований? 6. Назови и покажи основные позиции рук в хореографии? 7. Какие спортивные разряды вы знаете?
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наиболее частые травмы? 2. Меры профилактики заболеваний? 3. Что такое калорийная пища? 4. Основные требования к соревновательному внешнему виду? 5. Назови и покажи основные позиции ног в хореографии? 6. Правила безопасного внешнего вида на тренировках?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размеры гимнастической площадки? 2. Максимальное количество баллов за упражнение? 3. Расшифруй норматив КМС ЕВСК (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения)? 4. Что такое СШ, СШОР? 5. Как ухаживать за гимнастическими костюмами? 6. Перечислите разновидности шпагатов и мостов?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «спортивная форма»? 2. Техническая подготовка – это? 3. Методы спортивной подготовки? 4. Чтобы избежать травмирования во время занятий эстетической гимнастикой, какие необходимо соблюдать требования?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель спортивной тренировки? 2. Тактическая, соревновательная подготовка – это? 3. Структура учебно-тренировочного занятия? 4. Оказание первой помощи при растяжении? 5. Почему допинг запрещен в спорте?