



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9» г. СОЧИ**

Принято
на Педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ № 9» г.Сочи
протокол №
от «18» мая 2021 года



**ПЯТИБАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ СДАЧИ НОРМАТИВОВ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
(футбол, волейбол, баскетбол, фехтование, бокс, кикбоксинг, вольная борьба, дзюдо)
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

г.Сочи
2021

Общие положения

Пятибалльная система оценки сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол, фехтование, бокс, кикбоксинг, вольная борьба, дзюдо) промежуточная и итоговая аттестация обучающихся разработана на основании дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, фехтование, бокс, кикбоксинг, вольная борьба, дзюдо и с учетом уровней сложности (базовый и углубленный).

Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке проводятся в конце каждого учебного года. Промежуточная аттестация считается успешно пройденным в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по избранному виду спорта.

Показатели испытаний регистрируются в протоколах приема нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в том числе по результатам соревнований в конце каждого уровня сложности (базовый уровень сложности, углубленный уровень сложности).

Содержание промежуточной аттестации соответствует целям и задачам образовательных программ, выявляет уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения образовательной программы, уровень развития спортивных способностей.

Перевод обучающихся с уровня на уровень сложности осуществляется на основании сдачи контрольных –переводных нормативов.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для уровней сложности, могут быть оставлены на повторное обучение (по решению педагогического совета), но не более одного раза на данном уровне.

Обучающиеся, успешно справившиеся с программой обучения по результатам соревнований и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут по решению педагогического совета могут быть досрочно переведены на более высокий уровень сложности.

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по избранному

виду спорта.

К итоговой аттестации допускаются все выпускники, завершившие обучение в рамках дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Вид спорта- «Футбол»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	130	125	120	115	110
4	Бег 1000 (м)	Без учета времени					Без учета времени				

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	9.9	10.0	10.2	10.3	10.4
3	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	130	125	135	130	125	120	115
4	Бег 1000 (м)	Без учета времени					Без учета времени				

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	140	135	130	125	120
4	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5	4.5	4	3.5	3	4	3.5	3	2.5	2
5	Ведение мяча 30м (сек)	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1
3	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	145	140	135	130	125
4	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	6	5.5	5	4.5	4	5	4.5	4	3.5	3
5	Ведение мяча 30м (сек)	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
3	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	150	145	140	135	130
4	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	7	6.5	6	5.5	5	6	5.5	5	4.5	49.6
5	Ведение мяча 30м (сек)	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9
3	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	155	150	145	140	135
4	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	8	7.5	7	6.5	6	7	6.5	6	5.5	5
5	Ведение мяча 30м (сек)	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9
3	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	160	155	150	145	140
4	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	9	8.5	8	7.5	7	8	7.5	7	6.5	6
5	Ведение мяча 30м (сек)	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Футбол»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8
3	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	170	165	160	155	150
4	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	9.5	9	8.5	8	7.5	8.5	8	7.5	7	6.5
5	Ведение мяча 30м (сек)	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8	8.1	8.2	8.3	8.4

Вид спорта- «Волейбол»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5
2	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	5	4.5	4	3.5	3	4	3.5	3	2.5	2
4	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	130	125	135	130	125	120	115

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
2	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	6	5.5	5	4.5	4	5	4.5	4	3.5	3
4	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	140	135	130	125	120

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3
2	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	7	6.5	6	5.5	5	6	5.5	5	4.5	4
4	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	145	140	135	130	125
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8	7.5	7	6.5	6	7	6.5	6	5.5	5
4	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	150	145	140	135	130
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	9	8.5	8	7.5	7	8	7.5	7	6.5	6
4	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	155	150	145	140	135
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	10	9.5	9	8.5	8	9	8.5	8	7.5	7
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	160	155	150	145	140
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.3	11.4	11.5	11.6	11.7	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	11	10.5	10	9.5	9	10	9.5	9	8.5	8
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	165	160	155	150	145
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	10	9	8	7	6	9	8	7	6	5

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Волейбол»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	11.5	11	10.5	10	9.5	11	10.5	10	9.5	9
4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	170	165	160	155	150
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

Вид спорта- «Баскетбол»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.9	11.0	11.1	11.2	11.3	11.1	11.2	11.3	11.4	11.5
3	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	130	125	120	115	110
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	25	24	23	22	21	21	20	19	18	17

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.8	10.9	11.0	11.1	11.2	11.0	11.1	11.2	11.3	11.4
3	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	130	125	135	130	125	120	115
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.7	10.8	10.9	11.0	11.1	10.9	11.0	11.1	11.2	11.3
3	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	140	135	130	125	120
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	27	26	25	24	23	23	22	21	20	19
5	Бросок со штрафной линии (из 10 попыток, кол-во попаданий)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.6	10.7	10.8	10.9	11.0	10.8	10.9	11.0	11.1	11.2
3	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	145	140	135	130	125
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20
5	Бросок со штрафной линии (из 10 попыток, кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	10.7	10.8	10.9	11.0	11.1
3	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	150	145	140	135	130
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	29	28	27	26	25	25	24	23	22	21
5	Бросок со штрафной линии (из 10 попыток, кол-во попаданий)	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	10.6	10.7	10.8	10.9	11.0
3	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	155	150	145	140	135
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	29	28	27	26	26	25	24	23	22
5	Бросок со штрафной линии (из 10 попыток, кол-во попаданий)	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9
3	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	160	155	150	145	140
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23
5	Бросок со штрафной линии (из 10 попыток, кол-во попаданий)	10	9	8	7	6	9	8	7	6	5

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 20 м (сек)	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3
2	Скоростное ведение мяча 20м (сек)	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8
3	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	165	160	155	150	145
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24
5	Бросок со штрафной линии (из 10 попыток, кол-во попаданий)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

Вид спорта- «Фехтование»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
4	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	130	125	140	135	130	125	120

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
4	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	145	140	135	130	125

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
4	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	150	145	140	135	130
5	Уколы (удары) в мишень за 30 сек. (кол-во раз)	13	12	11	10	9	11	10	9	8	7

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
4	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	155	150	145	140	135
5	Уколы (удары) в мишень за 30 сек. (кол-во раз)	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140
5	Уколы (удары) в мишень за 30 сек. (кол-во раз)	15	14	13	12	11	13	12	11	10	9

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	165	160	155	150	145
5	Уколы (удары) в мишень за 30 сек. (кол-во раз)	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	170	165	160	155	150
5	Уколы (удары) в мишень за 30 сек. (кол-во раз)	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Фехтование»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 3x10м (сек)	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	175	170	165	160	155
5	Уколы (удары) в мишень за 30 сек. (кол-во раз)	18	17	16	15	14	16	15	14	13	12

Вид спорта- «Бокс»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
4	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	155	150	145	140	135

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
4	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	165	160	155	150	145
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	170	165	160	155	150
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	175	170	165	160	155
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
2	Челночный бег 3x10м сек	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
4	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	180	175	170	165	160
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86
---	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
2	Челночный бег3х10м сек	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
4	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	185	180	175	170	165
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Бокс»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
2	Челночный бег3х10м сек	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
4	Прыжок в длину с места (см)	195	190	185	180	175	190	185	180	175	170
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96

Вид спорта- «Кикбоксинг»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	160	155	150	145	140

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	165	160	155	150	145

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	170	165	160	155	150
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
---	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	175	170	165	160	155
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
4	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	180	175	170	165	160
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 3x10мсек	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
4	Прыжок в длину с места (см)	195	190	185	180	175	185	180	175	170	165

5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленный уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
2	Челночный бег 3x10мсек	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
4	Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	190	185	180	175	170
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Кикбоксинг»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
2	Челночный бег 3x10мсек	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
4	Прыжок в длину с места (см)	205	200	195	190	185	200	195	190	185	180
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91

Вид спорта- «Вольная борьба»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
4	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	150	145	140	135	130

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
4	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	155	150	145	140	135

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
4	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140

5	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	19.0	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8	19.9
---	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	165	160	155	150	145
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9	19.0	19.1	19.2	19.3	19.4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	170	165	160	155	150
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	175	170	165	160	155
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
4	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	180	175	170	165	160
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Вольная борьба»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
4	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	185	180	175	170	165
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	16.9	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8

Вид спорта- «Дзюдо»

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
4	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	150	145	140	135	130

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
4	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	155	150	145	140	135

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

4	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3 вправо (сек)	19.0	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8	19.9

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	165	160	155	150	145
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3 вправо (сек)	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9	19.0	19.1	19.2	19.3	19.4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	170	165	160	155	150
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3 вправо (сек)	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8	18.9

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	175	170	165	160	155
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3 вправо (сек)	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4

Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
4	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	180	175	170	165	160
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3 вправо (сек)	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9

Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Дзюдо»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
2	Челночный бег 3x10м (сек)	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
4	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	185	180	175	170	165
5	Забегание на мосту: 3-влево; 3 вправо (сек)	16.5	16.6	16.7	16.8	16.9	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4