

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ «САМБО-70»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБОУ «ЦСиО «САМБО-70» МОСКОМСПОРТА)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»
Москомспорта



Р.А. Лайшев
02 сентября 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического Совета
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»
Москомспорта,
протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
о приеме на обучение по дополнительным
общеобразовательным программам
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
города Москвы «Центр спорта и образования "Самбо-70"
Департамента спорта города Москвы**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о приеме на обучение по дополнительным общеобразовательным программам (далее – Положение) – локальный нормативный акт Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы «Центр спорта и образования "Самбо-70" Департамента спорта города Москвы (далее - ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта, Учреждение), регулирующий правила зачисления в структурное подразделение Учреждения, осуществляющее образовательную деятельность (далее - Школа).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с частью 5 статьи 55 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ и на основе:

- Федерального закона от 29.12.12г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – закон №273-ФЗ);
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р г. Москва);
- Плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденного

распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р;

- Государственной программы города Москвы «Развитие образования города Москвы («Столичное образование»)» (в редакции постановления Правительства Москвы от 27 марта 2018 г. № 233-ПП);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 29 ноября 2018 г. N 52831);
- Приказа Минспорта России от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказа Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. №922 " О мерах по развитию дополнительного образования детей" (в редакции приказов от 07.08.2015г. №1308, от 08.09.2015г. №2074, от 30.08.2016г. №1035, от 31.01.2017г. №30);
- Устава и соответствующих локальных нормативных актов ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта.

1.3. Целью настоящего Положения является установление порядка приема граждан Российской Федерации (далее - граждане, несовершеннолетние лица, дети, поступающие) в ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта на обучение по дополнительным общеобразовательным программам:

- дополнительным общеразвивающим программам,
- дополнительным предпрофессиональным программам.

1.4. При реализации дополнительных общеобразовательных программ материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41.

1.5. Настоящее Положение принимается педагогическим советом и утверждаются приказом генерального директора ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта.

1.6. Настоящее Положение размещается на официальном сайте ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта в сети ИНТЕРНЕТ.

2. Порядок приема граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в структурное подразделение ГБОУ "ЦСиО "Самбо-70" Москомспорта, осуществляющее образовательную деятельность (далее - Школа)

2.1. Организация приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в Школе может осуществляться по следующим направлениям:

1. **Естественнонаучная** – направлена на формирование научного мировоззрения, научного мышления, освоение методов научного познания мира и развитие исследовательских способностей обучающихся, с наклонностями в области естественных наук (сфера деятельности «человек-природа» или окружающий мир), реализует потребность человека в классификации и упорядочивании объектов окружающего мира через логические операции.

2. **Социально-педагогическая** – направлена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, устройстве общества, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетентности (сфера деятельности «человек-общество», «человек-человек»), формирование педагогических навыков).

3. **Техническая** – направлена на формирование развитие исследовательских, прикладных, конструкторских способностей обучающихся, с наклонностями в области точных наук и технического творчества (сфера деятельности «человек-машина»).

4. **Туристско-краеведческая** – направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры среды проживания, поисковые работы малоизвестных фактов истории родного края.

5. **Физкультурно-спортивная** – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

6. **Художественная** – направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

2.1.1. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам за счет средств бюджета города Москвы принимаются (допускаются) любые лица, до 18 лет, проживающие в городе Москве, по возрастным категориям, предусмотренными соответствующими программами обучения, и без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено

спецификой и уровнем реализуемой дополнительной образовательной программы.

На обучение по дополнительным общеразвивающим программам на платной основе принимаются все желающие вне зависимости от места проживания и по возрастным категориям, предусмотренными соответствующими программами обучения, на основании положения об оказании платных услуг Учреждения и договора об образовании.

2.1.2. В приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам может быть отказано только при отсутствии свободных мест. Количество мест для обучения по дополнительным общеразвивающим программам за счет средств бюджета города Москвы определяется ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта с учетом государственного задания ежегодно.

В приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности может быть отказано при наличии медицинских противопоказаний к конкретным видам деятельности.

2.1.3. Зачисление обучающихся на обучение по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на срок, предусмотренный для освоения программы, с ежегодной корректировкой.

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам зависят от уровня (вводный, ознакомительный, базовый и углубленный* уровни).

*данный уровень не реализуется в Учреждении

К вводному уровню относятся дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, которые предоставляются детям и молодежи города Москвы в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения дополнительной общеразвивающей программы составляет не менее 10 часов.

К ознакомительному уровню относятся дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, которые предоставляются детям и молодежи города Москвы в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 3 месяцев, время обучения - от 1 до 3 часов в неделю.

К базовому уровню относятся дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, которые предоставляются детям и молодежи города Москвы в возрасте от 8 до 18 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения - от 2 до 6 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; от 3 до 5 часов в неделю для иных программ.

2.1.4. Информация о направлениях обучения по дополнительным общеразвивающим программам, количестве мест, графике приема заявлений, правилах приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам ежегодно размещается на информационном стенде Школы и на официальном сайте Учреждения.

2.2. Организация приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в Школе может осуществляться по следующим видам спорта: самбо, дзюдо, каратэ, сумо, плавание.

2.2.1. Сроки обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта программам зависят от этапов:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап спортивного совершенствования.

2.2.2. Правила приема по образовательным программам в области физической культуры и спорта, определенными частью 2 статьи 84 закона №273-ФЗ, устанавливаются ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта самостоятельно в соответствии с частью 9 статьи 55 закона №273-ФЗ.

2.2.3. Прием на обучение на этап (перевод на следующий этап) тренировочного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта.

Критерии оценки способностей к занятиям видами спорта, реализуемых в ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта, определяются Положением о приеме граждан на спортивную подготовку, разработанным в соответствии с Распоряжением Москомспорта от 22 декабря 2017 г. №597 на основе Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта по специализации учреждения (Приложение 2).

Для обучающихся-спортсменов ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта в качестве индивидуального отбора могут быть использованы результаты промежуточной итоговой аттестации предыдущего этапа.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии цели ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта на основе ФГТ по группам видов спорта и с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки при последовательном повышении требований к выполнению упражнений (тестов) (Приложение 3).

2.2.4. Дополнительно предъявляется медицинское заключение о состоянии здоровья поступающего, подтверждающее отсутствие противопоказаний к занятиям видом спорта по специализации ГБОУ "ЦСиО "Самбо-70".

2.2.5. Поступающему предоставляется информация о проводимом конкурсе и об итогах его проведения согласно части 2 статьи 55 закона № 273-ФЗ посредством размещения на официальном сайте ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта в сети Интернет.

2.3. Прием на обучение по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется на основе заявления* (Приложение 1).

*Зачисление на обучение по дополнительным общеразвивающим программам может осуществляться на основании ежегодной подачи родителями (законными представителями) несовершеннолетних граждан, являющимися учащимися Школы, в конце текущего года заявления-анкеты с выбором программ на следующий учебный год.

Регистрация заявлений по программам дополнительного образования осуществляется непосредственно в Школе, в ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта. (Посредством портала государственных услуг города Москвы запись в организации, подведомственные Департаменту спорта города Москвы, осуществляется только на спортивную подготовку).

2.4. Для зачисления на обучение по дополнительным общеобразовательным программам родители (законные представители) несовершеннолетних граждан, не являющимися учащимися Школы, вместе с заявлением предоставляют оригинал свидетельства о рождении ребенка или документ, подтверждающий родительские права заявителя, а также свидетельство о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания в городе Москве или документ, содержащий сведения о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания в городе Москве.

Родители (законные представители) несовершеннолетних лиц, являющихся иностранными гражданами или лицами без гражданства, дополнительно предъявляют документ, подтверждающий родство заявителя (или законность представления прав ребенка), и документ, подтверждающий право заявителя на пребывание в Российской Федерации.

Иностранные граждане и лица без гражданства все документы представляют на русском языке или вместе с заверенным в установленном порядке переводом на русский язык.

2.5. Зачисление на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта в 3-х дневный срок оформляется приказом генерального директора Учреждения. Приказы о приеме на обучение по дополнительным общеобразовательным программам размещаются на информационном стенде Школы в день их издания.

2.6. ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта в обязательном порядке организует ознакомление поступающего на обучение по дополнительным общеобразовательным программам и (или) его родителей (законных представителей), не являющимся учащимся Школы, с уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности в Учреждении, права и обязанности обучающихся ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта.

Факт ознакомления родителей (законных представителей) ребенка с лицензией на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта, уставом ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта, с образовательными

программами и документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, правами и обязанностями обучающихся фиксируется в заявлении о приеме на обучение по дополнительным общеобразовательным программам и заверяется личной подписью родителей (законных представителей) ребенка.

Подписью родителей (законных представителей) поступающего на обучение по дополнительным общеобразовательным программам, не являющихся учащимися Школы, фиксируется также согласие на обработку их персональных данных и персональных данных ребенка в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2.7. Заявление и документы, представленные родителями (законными представителями) несовершеннолетнего лица, поступающего на обучение по дополнительным общеобразовательным программам, регистрируются в журнале приема заявлений. После регистрации заявления родителям (законным представителям) несовершеннолетнего лица выдается расписка в получении документов, содержащая информацию о регистрационном номере заявления о приеме ребенка в Школу на обучение по дополнительным общеобразовательным программам, о перечне представленных документов. Расписка заверяется подписью должностного лица Школы, ответственного за прием документов, и печатью образовательного учреждения.

Документы и копии предъявляемых при приеме документов хранятся в ГБОУ "ЦСиО "Самбо-70" Москомспорта в течение времени обучения ребенка. (У учащихся Школы заявления на обучение по дополнительным общеобразовательным программам хранятся в личных делах).

2.8. Родители (законные представители) несовершеннолетних лиц, представившие заведомо ложные документы, несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

2.9. При приеме на свободные места за счет бюджета города Москвы преимущественным правом обладают дети граждан, имеющих право на первоочередное предоставление места в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормативными правовыми актами города Москвы.

3. Заключительные положения

3.1. Вопросы, неурегулированные настоящим Положением решаются в соответствии с законодательством РФ в области образования.

3.2. По мере внесения изменений в действующее законодательство и правовые акты Российской Федерации, в части касающейся, настоящее Положение подлежит соответствующим изменениям, которые принимаются педагогическим советом и утверждаются приказом генерального директора ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ

"Центр спорта и образования "Самбо-70" Департамента спорта города Москвы
(ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта)
117133, Россия, Москва, ул. Академика Виноградова, 4-Б

Генеральному директору
ГБОУ « ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта
Лайшеву Р.А.

От _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу зачислить моего сына (мою дочь)

_____ /Ф.И.О. полностью/
учащего(ей)ся _____ класса (подчеркнуть) ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта/
другого ОУ (указать) _____
на обучение по дополнительным общеобразовательным программам:
вид программы (подчеркнуть)
общеразвивающая /предпрофессиональная по виду спорта _____.
Направленность _____
Уровень _____

Дата и место рождения
ребенка _____

Ф.И.О.
родителей _____

Адрес места жительства ребёнка

Контактные телефоны родителей (законных представителей)

С лицензией на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной аккредитации, уставом, с образовательными программами и документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, правами и обязанностями обучающихся ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта
ознакомлен (а). _____ / _____ /

Даю согласие на обработку персональных данных родителей и персональных данных ребенка в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

_____ / _____ /

Дата

Подпись _____ / _____ /

Расшифровка подписи

**Критерии оценки способностей к занятиям видами спорта, реализуемыми
в ГБОУ «ЦСиО "Самбо-70» Москомспорта
Спортивные единоборства**

Этап начальной подготовки (1 класс)					
	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,9	10,3	10,8
		Д	10,2	10,6	11,3
2	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	25	15	10
		Д	20	10	5
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	3	2
6	Отжимания от пола	Д	12	8	4
7	Наклон вперед сидя (см)	М	9	3	1
		Д	10	4	2

Этап начальной подготовки (2 класс)					
№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,1	10	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
2	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	26	16	11
		Д	22	12	7
6	Приседания за (кол-во раз/30 сек)	М	23	20	18
		Д	19	18	17
Этап начальной подготовки (3 класс)					
№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
6	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

Этап начальной подготовки (4 класс)

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10	10,4
2	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
6	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38

***Для поступления в спортивные классы ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, спортивные испытания считаются пройденными, если учебные нормативы выполнены на "хорошо" и "отлично".**

Тренировочный этап (5 класс)*

***Для поступления в спортивные классы ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, спортивные испытания считаются пройденными, если контрольные нормативы выполнены на "хорошо" и "отлично".**

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
			5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	М	10	10,6	11,2
		Д	10,4	10,8	11,4
2	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
3	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7
		Д	12	8	3
5	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
		Д	28	23	20
6	Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140
		Д	160	150	130
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	55
		Д	60	50	30
8	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	М	34	32	30
		Д	38	36	34

Тренировочный этап (6 класс)

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
			5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10	10,7	11,3
2	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
6	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3

		Д	14	11	8
7	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20
8	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44
Тренировочный этап (7 класс)					
№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x10 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
6	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	7	4
		Д	16	13	9
7	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
8	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

Тренировочный этап/Этап спортивного совершенствования (8 класс)

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x10 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10	10,4	11,2
2	Бег 60 м (сек)	М	9	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
3	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
6	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
7	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
8	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

Тренировочный этап/Этап спортивного совершенствования (9 класс)

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x10 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11
2	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10
		Д	9,4	10	10,5
3	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
5	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
6	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6
		Д	20	15	13
7	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26
8	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54
		Д	66	64	62

Этап спортивного совершенствования (10 класс)*

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x10 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8
2	Бег 2700 м (мин, сек)	М	12,30	13,10	13,45
3	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	15	9	7
5	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	3	2	1
6	Отжимания в упоре лежа (раз/60 сек)	М	55	50	45
		Д	45	35	25
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	15	11	7
8	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	14	12	7
		Д	22	18	13
9	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30
10	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	65	60	50
		Д	75	70	60

*Для поступления в спортивные специализированные классы ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, спортивные испытания считаются пройденными, если контрольные нормативы выполнены на "хорошо" и "отлично".

Этап спортивного совершенствования (11 класс)

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 10х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
2	Бег 2700 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	13,30
3	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
4	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
5	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
6	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
7	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	16	13	9
9	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
10	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
11	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

Контрольно-переводные нормативы (плавание)

Этап подготовки	Группы	Возраст	Нормативы	
	НП-1			разряд
НП свыше 2-х лет		7 - 8 лет	Выполнение обязательной технической программы, проплывание дистанции 100м комплекс на технику	
	НП-2	8 - 9 лет	Выполнение обязательной технической программы, 200 м выбранным способом на технику	3 юн.разряд
	НП-3	9 - 10 лет	Выполнение обязательной технической программы, проплывание дистанции 400м вольный стиль на технику	2 юн.разряд
			Выполнение обязательной технической программы, проплывание дистанции 200м комплекс на технику	2 юн.разряд
ТГ до 2-х лет	ТГ-1	10- 11 лет	Выполнение обязательной технической программы, проплывание дистанции 400м вольный стиль на технику	1 юн.разряд
			Выполнение обязательной технической программы, проплывание дистанции 200м комплекс на технику	1 юн.разряд
	ТГ-2	11- 12 лет	Выполнение обязательной технической программы	3 взр. разряд
				2 взр. разряд
ТГ свыше 2-х лет	ТГ-3	12- 13 лет	Выполнение обязательной технической программы	2 взр. разряд
	ТГ-4	13- 14 лет	Выполнение обязательной технической программы	2 взр. разряд
				1 взр. разряд
ТГ-5	14- 16 лет	Выполнение обязательной технической программы	1 взр. разряд - КМС	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лёжа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лёжа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лёжа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лёжа на спине за 13 с (не менее 8 раз)

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности
на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)
Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)
Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)

	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 17 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 14 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	