Принято на педагогическом совете
ГАУ ДО «СШ «Чайка»
Протокол от «13» 02 2026 г.
№ 1

«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО «СШ «Чайка»
_____ Е.М. Лазарева
Приказ от «13» 02 2026 г
№ 17/1

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся в государственном автономном учреждении дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа «Чайка»

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в государственном автономном учреждении дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа «Чайка» (далее - Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 (ред. от 30.05.2023) «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплектного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию от 21.05.2024 №525;
- Приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 908 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- Приказом Минспорта России от 12.12.2025 № 1140 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- Приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 950 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;
- Уставом государственного автономного учреждения дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа «Чайка».

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в государственном автономном учреждении дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа «Чайка» (далее – ГАУ ДО «СШ «Чайка»).

1.3. Контрольно-переводные нормативы является неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех спортсменов, обучающихся в ГАУ ДО «СШ «Чайка».

2. Цель, задачи Положения

2.1. Цель: определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «лыжные гонки», «горнолыжный спорт», «сноуборд» на определенных этапах: уровня общей физической подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, физической подготовленности спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

– отбор спортивно одаренных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта «лыжные гонки», «горнолыжный спорт», «сноуборд»;

– выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;

– определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;

– определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;

– осуществление контроля выполнения требований (реализации) к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «лыжные гонки», «горнолыжный спорт», «сноуборд», для перевода на следующий этап спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Прием спортивно одаренных детей осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр, тестирование, консультирование, а также отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по избранному виду спорта.

С целью осуществления индивидуального отбора ГАУ ДО «СШ «Чайка» проводит принятие нормативов общей и специальной физической подготовки у поступающего для зачисления в группы спортивной подготовки в соответствии с ФССП по избранному виду спорта (на основании положения «Правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в ГАУ ДО «СШ «Чайка» и внутренних локальных актов).

Сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) проходит в форме промежуточной аттестации обучающихся, проводится не реже одного раза в год, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

3. Функции аттестационной комиссии

3.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее - КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в ГАУ ДО «СШ «Чайка».

3.2. Для проведения сдачи КПН создается аттестационная комиссия в составе не менее трех человек. Работа аттестационной комиссии (далее- Комиссия) регламентируется положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГАУ ДО «СШ «Чайка».

3.3. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

3.4. Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.

3.5. Комиссия визирует результаты сдачи КПН.

3.6. Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.

4. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов

4.1. Контрольные переводные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «лыжные гонки», «горнолыжный спорт», «сноуборд» и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «лыжные гонки», «горнолыжный спорт», «сноуборд» в ГАУ ДО «СШ «Чайка», локальным актом учреждения «Требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих на этапы спортивной подготовки по видам спорта «лыжные гонки», «горнолыжный спорт», «сноуборд».

4.2. К сдаче КПН допускаются все обучающиеся ГАУ ДО «СШ «Чайка», имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.3. Комиссией, за две недели до сдачи КПН составляет график проведения КПН, который утверждает директор ГАУ ДО «СШ «Чайка».

4.4. Промежуточный контроль при переводе на следующий этап спортивной подготовки осуществляется:

-I этап; февраль-март – сдача ОФП и СФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап;

-II этап: июль- август – сдача ОФП и СФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап, досдача /пересдача КПН для обучающихся не прошедших сдачу КПН на I этапе по уважительной причине.

Сроки проведения КПН рассматриваются на Педагогическом совете и утверждаются приказом директора ГАУ ДО «СШ «Чайка».

4.5. КПН принимает тренер-преподаватель группы. Члены комиссии выборочно могут присутствовать при сдаче КПН.

4.6. Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для промежуточного контроля и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки (далее - протокол), формируется в системе АИС «Мой спорт». Протокол подписывается тренером-преподавателем. Протокол является отчетным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся.

4.7. Критерии оценки в протоколе сдачи КПН в системе АИС «Мой спорт»:

«сдано» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения;

«не сдано» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.8. На основании ведомости сдачи КПН Приемная комиссия доводит результаты приема/перевода до Педагогического совета, где списки

согласовываются и принимается решение о переводе спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.9. Внесение результатов КПН допускается на распечатанных протоколах для заполнения ручкой.

4.10. Ход проведения тестирования.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу. Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей учебно-тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

4.11. Результаты сдачи Аттестации заносятся в Протокол промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся по видам спорта, где фиксируются основные компоненты для перевода на следующий этап спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка (зачтено/не зачтено),
- итоговая сдача КПН отражается на основании протокола сдачи контрольно-переводных нормативов (сдано/ не сдано),
- спортивный разряд/звание, соответствующий уровню спортивной подготовки,
- рекомендации аттестационной комиссии (рекомендован/не рекомендован) для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом ГАУ ДО «СШ «Чайка», принято в Порядке, предусмотренном Уставом ГАУ ДО «СШ «Чайка», вступает в силу с даты его утверждения приказом директора ГАУ ДО «СШ «Чайка» и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются на Педагогическом совете, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте ГАУ ДО «СШ «Чайка» в сети Интернет.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «лыжные гонки»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	не менее	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Теоретические вопросы:

1. История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта)
2. Правила лыжных гонок
3. Трасса для лыжных гонок
4. Экипировка для лыжных гонок
5. Стили передвижения на лыжах
6. Основные виды лыжных гонок
7. Соревнования по лыжным гонкам
8. Судейство соревнований
9. Техника безопасности во время учебно-тренировочного процесса
10. Техника безопасности во время пути на тренировку

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «горнолыжный спорт»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6,50	7,0	6,0	6,50
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4,50	5,00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5	4,5
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,5	8,5
2.2.	Бег (6 мин)	м	не менее	
			1600	1400
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

Теоретические вопросы:

1. История возникновения и развития горнолыжного спорта
2. Экипировка для горнолыжного спорта
3. Инвентарь для горнолыжного спорта
4. Правила горнолыжного спорта
5. Судейство
6. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики горнолыжного спорта
8. Режим дня и питание обучающихся
9. Техника безопасности во время учебно-тренировочного процесса
10. Техника безопасности во время пути на тренировку

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «сноуборд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "сноуборд"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	20	17	25	22
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6,50	7,0	6,30	6,40
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "сноуборд"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "сноуборд"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "сноуборд"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

Теоретические вопросы:

1. История возникновения и развития сноуборда
2. Экипировка для сноуборда
3. Инвентарь для сноуборда
4. Правила сноуборда
5. Судейство
6. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
7. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики сноуборда
8. Режим дня и питание обучающихся
9. Техника безопасности во время учебно-тренировочного процесса
10. Техника безопасности во время пути на тренировку