**Тестовые нормативы для приема на обучение по**

**дополнительным предпрофессиональным программам**

**Армрестлинг**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на углубленный уровень сложности 1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 сек) | Челночный бег 3х10 м (не более 10 сек) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 12 раз) | Сгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Бадминтон**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на базовый уровень сложности 5 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | Девушки | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) | | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
|  | |  |
| Координация | Челночный бег 6×5 (не более 12 с) | | Челночный бег 6×5 (не более 13,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 152 см) |
| Метание волана  ( не менее 5 м) | | Метание волана  ( не менее4 м) |

.

**Баскетбол**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Контрольные нормативы | | |
| «3» | «4» | «5» |
| Физическая подготовка | | | | |
| Прыжок в длину с места | Мальчики  девочки | 120  95 | 125  100 | 130  110 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см | Мальчики  девочки | 14  11 | 18  13 | 22  15 |
| Бег на 20 м, с | Мальчики  девочки | 5.9  6.0 | 5.6  5.8 | 5.3  5.6 |
| Челночный бег, 40 сек на 28 м, м | Мальчики  девочки | 80  70 | 90  80 | 100  90 |
| Бег 300 м, с | Мальчики  девочки | 1.32  1.48 | 1.25  1.35 | 1.18  1.22 |
| Техническая подготовка | | | | |
| Передвижение в защитной стойке, с | Мальчики  девочки | 16.0  12.9 | 14.0  12.7 | 12.0  11.5 |
| Скоростное ведение мяча с учетом попадания, с | Мальчики  девочки | 17.7  18.0 | 16.8  17.1 | 15.9  16.2 |
| Передачи мяча, с, попадания | Мальчики  девочки | 17.9  17.2 | 17.2  16.6 | 16.5  16.0 |

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 3-4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Контрольные нормативы | | |
| «3» | «4» | «5» |
| Физическая подготовка | | | | |
| Прыжок в длину с места | Мальчики  девочки | 120  115 | 135  130 | 150  145 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см | Мальчики  девочки | 14  12 | 18  16 | 25  23 |
| Бег на 20 м, с | Мальчики  девочки | 5.5  5.8 | 5.0  5.3 | 4.5  4.8 |
| Челночный бег, 40 сек на 28 м, м | Мальчики  девочки | 100  90 | 110  100 | 120  110 |
| Бег 300 м, с | Мальчики  девочки | 1.25  1.40 | 1.20  1.30 | 1.15  1.20 |
| Техническая подготовка | | | | |
| Передвижение в защитной стойке, с | Мальчики  девочки | 13.0  13.2 | 12.0  12.2 | 11.5  11.8 |
| Скоростное ведение мяча с учетом попадания, с | Мальчики  девочки | 16.5  17.2 | 16.0  16.5 | 15.5  16.0 |
| Передачи мяча, с, попадания | Мальчики  девочки | 15.9  16.2 | 15.2  15.6 | 15.0  15.4 |
| Дистанционные броски, % | Мальчики  девочки | 15  10 | 20  15 | 25  20 |

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее27баллов.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 5-6 годов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Контрольные нормативы | | |
| «3» | «4» | «5» |
| Физическая подготовка | | | | |
| Прыжок в длину с места | Мальчики  девочки | 160  150 | 170  155 | 175  160 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см | Мальчики  девочки | 30  25 | 32  30 | 35  35 |
| Бег на 20 м, с | Мальчики  девочки | 4.4  4.7 | 4.2  4.5 | 4.0  4.3 |
| Челночный бег, 40 сек на 28 м, м | Мальчики  девочки | 120  100 | 140  120 | 160  150 |
| Бег 600 м, мин | Мальчики  девочки | 1.40  2.51 | 2.25  2.34 | 2.10  2.28 |
| Техническая подготовка | | | | |
| Передвижение в защитной стойке, с | Мальчики  девочки | 11.2  11.7 | 11.0  11.2 | 10.7  11.0 |
| Скоростное ведение мяча 20 м (10 ворот) | Мальчики  девочки | 14.8  15.8 | 14.6  15.5 | 14.0  15.0 |
| Техническое мастерство | | | | |
| Передачи мяча, с, попадания | Мальчики  девочки | 14.8  15.3 | 14.5  14.9 | 14.0  14.3 |
| Дистанционные броски, % | Мальчики  девочки | 26  22 | 30  25 | 32  30 |

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее27баллов.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня сложности 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Контрольные нормативы | | |
| «3» | «4» | «5» |
| Физическая подготовка | | | | |
| Прыжок в длину с места | Мальчики  девочки | 170  160 | 185  165 | 190  170 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см | Мальчики  девочки | 40  32 | 42  34 | 44  40 |
| Бег на 20 м, с | Мальчики  девочки | 4.0  4.4 | 3.9  4.3 | 3.5  4.0 |
| Челночный бег, 40 сек на 28 м, м | Мальчики  девочки | 150  140 | 170  155 | 184  165 |
| Бег 600 м, мин | Мальчики  девочки | 2.12  2.28 | 2.04  2.18 | 1.55  2.06 |
| Техническая подготовка | | | | |
| Передвижение в защитной стойке, с | Мальчики  девочки | 10.4  10.7 | 10.1  10.4 | 9.9  10.2 |
| Скоростное ведение мяча 20 м (10 ворот) | Мальчики  девочки | 14.2  14.8 | 13.7  14.4 | 13.2  13.8 |
| Техническое мастерство | | | | |
| Передачи мяча, с, попадания | Мальчики  девочки | 13.6  14.0 | 13.1  13.8 | 12.7  13.2 |
| Дистанционные броски, % | Мальчики  девочки | 34  32 | 36  34 | 38  36 |

**Бокс**

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на базовом уровне подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования** | **Базовый уровень подготовки** | |
| **1 год** | **Свыше 1 года** |
| 1.Минимальный возраст для зачисления | 9 лет | 11 лет |
| 2.Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям |
| 3.Основание для зачисления (перевода) | Прохождение индивидуального отбора | Прохождение индивидуального отбора |
| 4.Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не мене 90 % |

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения

на углубленном уровне

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования** | **Углубленный уровень** | |
| **1-й год** | **2-й год** |
| 1.Минимальный возраст для зачисления | 9 | 11 |
| 2.Медицинские требования | Допуск | Допуск |
| 3.Основание для зачисления | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |
| 4.Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не мене 90 % | Не мене 93 % |

**Волейбол**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в баллах | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | |
| 1-2 годы | 3-4 годы | 5-6 годы | 1 год | 2 год |
| Общая физическая подготовка | | | | |  |  |
| Бег 30 м, с | 5  4  3 | 5.9  6.1  6.3 | 5.7  5.8  6.0 | 5.6  5.7  5.9 | 5.5  5.6  5.8 | 5.2  5.5  5.7 |
| Челночный бег 5х6 м, с | 5  4  3 | 12.2  12.5  12.8 | 11.9  12.2  12.4 | 11.5  11.9  12.2 | 11.2  11.6  11.9 | 11.0  11.4  11.7 |
| Прыжки в длину с места | 5  4  3 | 165  163  160 | 187  175  170 | 210  200  187 | 220  210  205 | 224  220  216 |
| Специальная физическая подготовка | | | | |  |  |
| Прыжок вверх толчком двух ног, см | 5  4  3 | 34  32  30 | 44  42  40 | 50  48  46 | 55  52  50 | 60  58  56 |
| Метание мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя, м | 5  4  3 | 8.0  7.5  7.0 | 10.0  9.5  9.0 | 13.5  10.8  10.0 | 15.2  14.5  14.0 | 15.5  15.2  14.5 |

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в баллах | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | |
| 1-2 годы | 3-4 годы | 5-6 годы | 1 год | 2 год |
| Общая физическая подготовка | | | | |  |  |
| Бег 30 м, с | 5  4  3 | 5.5  5.8  6.1 | 5.1  5.4  5.7 | 4.8  5.1  5.4 | 4.6  4.9  5.2 | 4.4  4.7  5.1 |
| Челночный бег 5х6 м, с | 5  4  3 | 12.0  12.3  12.6 | 11.5  11.8  12.1 | 11.0  11.3  11.6 | 10.8  11.0  11.2 | 10.6  10.8  11.0 |
| Прыжки в длину с места | 5  4  3 | 185  180  175 | 208  200  195 | 230  225  220 | 248  240  235 | 250  245  240 |
| Специальная физическая подготовка | | | | |  |  |
| Прыжок вверх толчком двух ног, см | 5  4  3 | 40  37  35 | 54  51  49 | 63  60  57 | 75  70  65 | 80  73  68 |
| Метание мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя, м | 5  4  3 | 11.0  10.5  10.0 | 12.5  12.0  11.5 | 13.8  13.3  12.8 | 17.0  16.5  16.0 | 17.3  16.8  16.3 |

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

**Нормативы по технической и тактической подготовке (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Базовый уровень | | | | Углубленный уровень | |
| 1-2 годы | 3-4 годы | | 5-6 годы | 1 год | 2 год |
| Техническая подготовка | | | | | | |
| Вторая передача из зоны 3 в зону 4 | 3 | | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | | 3 | 4 | 6 | 6 |
| Подача на точность по зонам | 3 | | 4 | 4 | 5 | 6 |
| Передачи снизу двумя руками, стоя в кругу 3м | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая подготовка | | | | | | |
| Нападающий удар | 3 | | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» | 4 | | 5 | 6 | 8 | 8 |
| Прием снизу после нападающего удара | 4 | | 4 | 5 | 6 | 6 |

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 20 баллов.

**Вольная борьба**

**Нормативы по ОФП.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Бег \* 30,60,100 м.(сек.)** | | | | | | **Кросс 1000 м.(мин\сек)** | | | | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | | | | **Подтягива**  **ние (раз)** | | | **Отжимание**  **от пола (раз)** | | | **Складывание за 1мин. (пресс)**  **(раз)** | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | | **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б |
| **8лет** | 6.8 | 6.2 | 5.5 | 7.0 | 6.7 | 5.7 | 6.40 | 6.15 | 5.40 | 7.00 | 6.50 | 6.30 | 110 | 130 | 155 | 100 | 125 | 150 | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 10 | 24 | 26 | 28 | 19 | 21 | 23 |
| **9** | 6.3 | 5.8 | 5.3 | 6.8 | 6.2 | 5.6 | 6.20 | 6.00 | 5.10 | 6.50 | 6.30 | 6.10 | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 155 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 12 | 26 | 28 | 30 | 21 | 23 | 25 |
| **10** | 6.0 | 5.6 | 5.1 | 6.2 | 5.9 | 5.4 | 6.10 | 5.40 | 4.50 | 6.30 | 6.10 | 5.50 | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 160 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 13 | 28 | 30 | 32 | 23 | 25 | 27 |
| **11** | 5.9 | 5.5 | 4.9 | 6.2 | 5.8 | 5.1 | 5.50 | 5.10 | 4.40 | 6.10 | 5.50 | 5.30 | 150 | 160 | 180 | 140 | 150 | 170 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 30 | 32 | 33 | 25 | 27 | 29 |
| **12** | 11.0 | 10.5 | 10.0 | 11.3 | 11.0 | 10.3 | 5.20 | 4.50 | 4.20 | 5.50 | 5.30 | 5.10 | 160 | 170 | 190 | 150 | 160 | 180 | 6 | 7 | 8 | 10 | 13 | 15 | 32 | 33 | 34 | 27 | 29 | 31 |
| **13** | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 10.9 | 10.4 | 10.0 | 5.00 | 4.30 | 4.10 | 5.30 | 5.10 | 4.50 | 170 | 180 | 200 | 160 | 170 | 190 | 7 | 8 | 9 | 11 | 14 | 16 | 33 | 34 | 36 | 29 | 31 | 33 |
| **14** | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 10.5 | 10.1 | 9.6 | 4.40 | 4.10 | 3.50 | 5.10 | 4.50 | 4.20 | 180 | 190 | 210 | 170 | 180 | 200 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 17 | 34 | 36 | 38 | 31 | 33 | 35 |
| **15** | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 10.1 | 9.6 | 9.1 | 4.20 | 3.50 | 3.40 | 4.20 | 4.10 | 4.00 | 190 | 200 | 220 | 180 | 190 | 210 | 9 | 10 | 11 | 13 | 16 | 18 | 36 | 38 | 40 | 33 | 35 | 37 |
| **16** | 9.0/  14.8 | 8.6/  14.3 | 8,2/  13.8 | 9,8/  18.0 | 9,3/  17.2 | 8,8/  16.3 | 4.00 | 3.40 | 3.30 | 4.10 | 4.00 | 3.50 | 200 | 210 | 230 | 190 | 200 | 220 | 10 | 11 | 12 | 14 | 17 | 19 | 38 | 40 | 42 | 35 | 37 | 39 |
| **17** | 8,8/  14.3 | 8,4/  13.8 | 8,0/  13.2 | 9,5/  17.2 | 9,0/  16.7 | 8,5/  16.1 | 3.50 | 3.30 | 3.20 | 4.00 | 3.50 | 3.40 | 210 | 230 | 250 | 200 | 210 | 240 | 11 | 12 | 13 | 15 | 18 | 20 | 40 | 47 | 50 | 37 | 39 | 41 |
| **18** | 8,2/  13.8 | 8,0/  13.3 | 7,8/  12.8 | 9,1/  16.7 | 8,7/  16.2 | 8,2/  15.5 | 3.30 | 3.20 | 3.10 | 3.50 | 3.40 | 3.30 | 220 | 240 | 270 | 210 | 220 | 250 | 12 | 13 | 14 | 18 | 20 | 22 | 48 | 50 | 52 | 39 | 41 | 45 |

Бег – 8-11 лет – 30 метров, 12-15 лет – 60 метров, 16-18 лет – 100 метров.

12 баллов и выше – Программа полностью освоена (перевод на следующий год обучения)

7-11 баллов - Программа освоена в необходимой степени (перевод на следующий год обучения)

6 и ниже баллов – Программа не освоена (оставлен в этой же группе)

**Легкая атлетика**

**Нормативы для групп базового уровня 1-2 годов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение (тест) | Уровень подготовленности | юноши | девушки |
| 1 | Бег 30м  (сек.) | 5 | 5.6 и меньше | 5.8 и меньше |
| 4 | 5.7-6.0 | 5.9-6.0 |
| 3 | 6.1-6.3 | 6.1-6.3 |
| 2 | 6.4-6.6 | 6.4-6.5 |
| 1 | 6.7 и больше | 6.6 и больше |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 165 и больше | 154 и больше |
| 4 | 140-164 | 143-153 |
| 3 | 125-139 | 133-142 |
| 2 | 115-124 | 113-132 |
| 1 | 114 и меньше | 112 и меньше |
| 3 | Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 33 и больше | 31и больше |
| 4 | 28-32 | 26-30 |
| 3 | 23-27 | 21-25 |
| 2 | 18-22 | 16-20 |
| 1 | 17 и меньше | 15 и меньше |
| 4 | Бросок набивного мяча сидя (см.) | 5 | 270 и больше | 260 и больше |
| 4 | 225 -269 | 220 -259 |
| 3 | 200-224 | 190-219 |
| 2 | 180-199 | 170-189 |
| 1 | 179 и меньше | 169 и меньше |
| 5 | Подтягивание  (кол-во раз) | 5 | 8-9 | 5 и больше |
| 4 | 6-7 | 4 |
| 3 | 4-5 | 3 |
| 2 | 2-3 | 2 |
| 1 | 1 | 1 |
| 6 | Челночный бег  3х10м (сек.) | 5 | 7.9 и меньше | 8.2 и меньше |
| 4 | 8.0-8.3 | 8.3-8.7 |
| 3 | 8.4-9.6 | 8.8-9.3 |
| 2 | 9.7-10.4 | 9.4-10.3 |
| 1 | 10.5 и больше | 10.4 и больше |

**Нормативы для групп базового уровня 3-4 годов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение (тест) | Уровень подготовленности | юноши | девушки |
| 1 | Бег 30м  (сек.) | 5 | 5.1 и меньше | 5.2 и меньше |
| 4 | 5.2-5.3 | 5.3-5.4 |
| 3 | 5.4-5.5 | 5.5-5.6 |
| 2 | 5.6-5.7 | 5.7-5.8 |
| 1 | 5.8 и больше | 5.9 и больше |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 183 и больше | 183 и больше |
| 4 | 168-182 | 173-182 |
| 3 | 153-167 | 163-172 |
| 2 | 143-152 | 141-162 |
| 1 | 142 и меньше | 140 и меньше |
| 3 | Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 40 и больше | 37 и больше |
| 4 | 35-39 | 32-36 |
| 3 | 30-34 | 27-31 |
| 2 | 26-29 | 23-26 |
| 1 | 25 и меньше | 22 и меньше |
| 4 | Бросок набивного мяча сидя (см.) | 5 | 400 и больше | 355 и больше |
| 4 | 365-399 | 320-354 |
| 3 | 330-364 | 285-319 |
| 2 | 295-329 | 250-284 |
| 1 | 294 и меньше | 249 и меньше |
| 5 | Подтягивание  (кол-во раз) | 5 | 10 и больше | 9 и больше |
| 4 | 8-9 | 6-8 |
| 3 | 6-7 | 4-5 |
| 2 | 4-5 | 2-3 |
| 1 | 3 и меньше | 1 |
| 6 | Челночный бег  3х10м (сек.) | 5 | 7.7 и меньше | 8.0 и меньше |
| 4 | 7.8-8.2 | 8.1-8.5 |
| 3 | 8.3-9.5 | 8.6-9.0 |
| 2 | 9.6-10.0 | 9.1-9.8 |
| 1 | 10.1 и больше | 9.9 и больше |

**Нормативы для групп базового уровня 5-6 годов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение (тест) | Уровень подготовленности | юноши | девушки |
| 1 | Бег 30м  (сек.) | 5 | 4.9 и меньше | 5.1 и меньше |
| 4 | 5.0-5.1 | 5.2-5.3 |
| 3 | 5.2-5.3 | 5.4-5.5 |
| 2 | 5.4-5.5 | 5.6-5.7 |
| 1 | 5.6 и больше | 5.8 и больше |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 5 | 198 и больше | 196 и больше |
| 4 | 183-197 | 186-195 |
| 3 | 168-182 | 176-185 |
| 2 | 156-167 | 151-175 |
| 1 | 155 и меньше | 150 и меньше |
| 3 | Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 45 и больше | 41 и больше |
| 4 | 40-44 | 36-40 |
| 3 | 35-39 | 31-35 |
| 2 | 30-34 | 26-30 |
| 1 | 29 и меньше | 25 и меньше |
| 4 | Бросок набивного мяча сидя (см.) | 5 | 450 и больше | 410 и больше |
| 4 | 415-449 | 375-409 |
| 3 | 380-414 | 340-374 |
| 2 | 345-379 | 305-339 |
| 1 | 344 и меньше | 304 и меньше |
| 5 | Подтягивание  (кол-во раз) | 5 | 13 и больше | 11 и больше |
| 4 | 10-12 | 8-10 |
| 3 | 7-9 | 5-7 |
| 2 | 5-6 | 3-4 |
| 1 | 4 и меньше | 2 и меньше |
| 6 | Челночный бег  3х10м (сек.) | 5 | 7.6 и меньше | 7.9 и меньше |
| 4 | 7.7-8.0 | 8.0-8.3 |
| 3 | 8.1-9.0 | 8.4-9.3 |
| 2 | 9.1-9.4 | 9.4.-9.7 |
| 1 | 9.5 и больше | 9.8 и больше |

**Нормативы для групп углубленного уровня 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольное упражнение (тест) | Уровень подготовленности | юноши | девушки |
| 1 | Бег на 20м. с/х , с. | 5 | 2.4 и меньше | 2.8и меньше |
| 4 | 2.5-2.7 | 2.9-3.1 |
| 3 | 2.8-3.0 | 3.2-3.4 |
| 2 | 3.1-3.2 | 3.5-3.6 |
| 1 | 3.3 и больше | 3.7 и больше |
| 2 | Бег на 60 м, с. | 5 | 7.8 и меньше | 8.6 и меньше |
| 4 | 7.9-8.1 | 8.7-8.9 |
| 3 | 8.2-8.4 | 9.0-.9.2 |
| 2 | 8.5-8.7 | 9.3-9.5 |
| 1 | 8.8- и больше | 9.6 и больше |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 5 | 255 и больше | 215 и больше |
| 4 | 230-254 | 2.00-214 |
| 3 | 215-229 | 185-199 |
| 2 | 195-214 | 160-184 |
| 1 | 194 и меньше | 159 и меньше |
| 4 | Тройной прыжок с места, см. | 5 | 760 и больше | 640 и больше |
| 4 | 7.20-759 | 600-639 |
| 3 | 690-7.19 | 560-599 |
| 2 | 650-689 | 520-559 |
| 1 | 649 и меньше | 529 и меньше |
| 5 | Бросок ядра снизу вперед, м. | 5 | 11 (4кг) и больше | 10 (4кг) и больше |
| 4 | 10.40-10.99 | 9.40-9.99 |
| 3 | 10.00-10.39 | 9.00-9.39 |
| 2 | 9.50-9.99 | 8.50-8.99 |
| 1 | 9.49 и меньше | 8.49 и меньше |
| 6 | Прыжок в длину, см. | 5 | 5.50 и больше | 4.60 и больше |
| 4 | 5.20-5.49 | 4.30-4.59 |
| 3 | 5.00-5.19 | 4.00-4.29 |
| 2 | 4.80-4.99 | 3.70-3.99 |
| 1 | 4.79 и меньше | 3.69 и меньше |
| 7 | Бросок ядра через голову назад, м | 5 | 12 (4кг) и больше | 11 (4кг) и больше |
| 4 | 11.00-11.99 | 10.00-10.99 |
| 3 | 10.00-10.99 | 9.00-9.99 |
| 2 | 9.70-9.99 | 8.70-8.99 |
| 1 | 9.69 и меньше | 8.69 и меньше |
| 8 | Прыжок в высоту, см | 5 | 155 и больше | 140 и больше |
| 4 | 140-1554 | 125-139 |
| 3 | 120-139 | 110-124 |
| 2 | 110-119 | 100-109 |
| 1 | 109 и меньше | 99 и меньше |

**Лыжные гонки**

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на базовом уровне сложности программы 1 – 2 годов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения | |
| 1 год | 2-3 год |
| Бег 30 м. с | 6,8 | 6,0 |
| Бег 1000 м | 6.30 | 6.20 |
| Прыжок в длину с места, см | 130 | 135 |
| Классический ход (1 км), мин. с | 8.30 | 8.00 |

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 5-6 годов обучения на базовом уровне сложности программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | | 6 | 7 | 8 |
| Бег 60 м, с | - |  | - | | 10.00 | 9.5 | 9.0 |
| Бег 100 м, с | 14.1 | 13.5 | 13.2 | | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 208 | 216 | 220 | | 187 | 195 | 203 |
| Бег 1000 м, мин. с | 3.00 | 2.54 | 2.50 | | 3.50 | 3.45 | 3.41 |
| Лыжи, классические ходы |  | | | | | | |
| 5 км, мин. с | 17.50 | 17.00 | 16.20 | | 20.30 | 19.20 | 18.20 |
| Лыжи, коньковый ход |  | | | | | | |
| 5 км, мин. с | 17.00 | 16.10 | 15.40 | | 20.00 | 18.30 | 17.40 |

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2 годов обучения на углубленном уровне сложности программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | | 6 | 7 | 8 |
| Бег 60 м, с | - |  | - | | 10.00 | 9.5 | 9.0 |
| Бег 100 м, с | 14.1 | 13.5 | 13.2 | | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 208 | 216 | 220 | | 187 | 195 | 203 |
| Бег 1000 м, мин. с | 3.00 | 2.54 | 2.50 | | 3.50 | 3.45 | 3.41 |
| Лыжи, классические ходы |  | | | | | | |
| 5 км, мин. с | 17.50 | 17.00 | 16.20 | | 20.30 | 19.20 | 18.20 |
| Лыжи, коньковый ход |  | | | | | | |
| 5 км, мин. с | 17.00 | 16.10 | 15.40 | | 20.00 | 18.30 | 17.40 |

**Плавание**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростно-силовые качества** | Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 2,0) | Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 1,5) |
| Челночный бег 3x10м. (не более 12,0 сек.) | Челночный бег 3x10м. (не более 13,0 сек.) |
| **Гибкость** | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростно-силовые качества** | Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 3,0) | Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 2,5) |
| Челночный бег 3x10м. (не более 10,5 сек.) | Челночный бег 3x10м. (не более 11,0 сек.) |
| **Гибкость** | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см.) |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| **Техническое мастерство** | Техническая программа | Техническая программа |

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м комплексное плавание

**Самбо**

**Нормативы для базового уровня сложности 1-2, 3-4 годов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10  раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не  менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |

**Нормативы для базового уровня сложности 5-6 годов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до  уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не  менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы для углубленного уровня сложности 1-2 годов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105%  собственного веса) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Не ниже 1 юношеского |

**Стрельба из лука**

**Нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности | |
| **Виды подготовки и**  **контрольные упражнения** | | 1-2 годы | 3-4 годы | 5-6 годы | 1 год | 2 год |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | |  |  |
| Бег на:  60м, с | ю | 10,0 -10,4 | 10,0 -10,4 | 9,8 |  |  |
| д | 10,4-11,0 | 10,4-11,0 | 10,3 |  |  |
| 100м, с | ю |  |  |  | 15,8 | 15,8 |
| д |  |  |  | 17,5 | 17,5 |
| Кросс без учета времени, м | ю |  |  | 3000 | 3000 | 3000 |
| д |  |  | 2500 | 2500 | 2500 |
| Прыжки в длину с места, см | ю | 150 | 150 | 160 | 170 | 170 |
| д | 140 | 140 | 150 | 165 | 165 |
| Метание теннисного мяча, м | ю | 25-30 | 25-30 | 34 | 36 | 36 |
| д | 16-18 | 16-18 | 21 | 22 | 22 |
| Подтягивание на перекладине,  к-во раз | ю | 3-5 | 3-5 | 6 | 7 | 7 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа | ю | 8-10 | 8-10 | 15 | 20 | 20 |
| д | 6-8 | 6-8 | 12 | 15 | 15 |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | | |  |  |
| Натяжение лука(личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол-во раз | ю | 7-8 | 7-8 | 13 | 15 | 15 |
| д | 7-8 | 7-8 | 11 | 13 | 13 |
| Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с | ю | 15-18 | 15-18 | 25 | 30 | 30 |
| д | 4-15 | 4-15 | 20 | 25 | 25 |
| Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60 с.; время удержания и отдыха, с) | ю уд.от | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| д уд.от | 20 | 20 | 15 | 10 | 10 |

**Футбол**

**Условия выполнения тестов по ОФП:**

*(упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов, упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме)*

*•* Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

***•*** Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

***•*** Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определятся по сумме лучших ударов обеими ногами.

***•*** Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**Тесты технической подготовленности:**

***•*** Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом.). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

***•*** Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

***•*** Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

***•*** Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.

***•*** Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

**Тесты для приема текущих нормативов (срезов)** по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.