

Спортивное отделение - ГАНДБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Этапы спортивной подготовки					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Пресс (за 15 сек., не менее, раз)	7	6	8	7	9	8
	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее, раз)	20	25	25	30	30	35

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче двух контрольных упражнений должен набрать 2 балла.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Этапы спортивной подготовки									
		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Отжимание рук в упоре, с хлопком (не менее, раз)	3	2	4	3	5	4	6	5	7	5
Силовая выносливость	Сгибание, разгибание рук в упоре, лежа на полу, ноги на возвышенности 30см)	10	7	10	7	12	8	15	8	15	8
Скоростно-силовые качества	Прыжки ч/з скакалку за 45 сек. (не менее, раз)	65	57	68	59	71	61	75	63	80	65

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче трех контрольных упражнений должен набрать 3 балла.

0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа подготовки; в группе ТЭ-5 превышение результата на 10%)

Спортивное отделение – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Девушки	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3		НП-1	НП-2	НП-3
Скоростно-силовые качества	Контрольные упражнения				Контрольные упражнения			
	Приседания на 2-х ногах за 30 сек. (не менее, раз)	15	20	25	Приседания на 2-х ногах за 30 сек. (не менее, раз)	13	18	23
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги в упоре, за 30 сек.	15	20	25	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги в упоре, за 30	13	18	23

					сек.			
--	--	--	--	--	------	--	--	--

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче двух контрольных упражнений должен набрать 2 балла
0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5
Скоростно - силовые качества	Приседания на 2-х ногах за 30 сек. (не менее, раз)	28	30	33	35	35	Приседания на 2-х ногах за 30 сек. (не менее, раз)	25	28	30	33	33
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек.	28	30	33	35	35	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	25	28	30	33	33
	Отжимание рук в упоре	15	18	21	25	25	Отжимание рук в упоре от скамейки	15	18	21	25	25

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче 3 контрольных упражнений должен набрать 3 балла
0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки; в группе ТЭ-5 (превышение результата на 10%).

Спортивное отделение - НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Девушки	Год обучения		
	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
Координация	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее, раз)	31	33	35	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее, раз)	31	33	35
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	125	130	Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	125
Техническое мастерство	Набивание мяча на ракетке	50	80	100	Набивание мяча на ракетке	50	80	100

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче 3 контрольных упражнений должен набрать 3 балла.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое	Юноши	Этапы	Девушки	Этапы
-------------	-------	-------	---------	-------

физическое качество	Контрольные упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	Контрольные упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее, раз)	65	68	71	75	80	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее, раз)	57	59	61	63	65
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	130	135	140	145	150	Прыжок в длину с места (не менее, см)	125	130	135	140	145
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	25	28	30	32	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	16	21	27
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					Обязательная техническая программа						

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче 3 контрольных упражнений должен набрать 3 балла.

0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

Спортивное отделение – ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Девушки	Год обучения		
	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	4	5	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее, раз)	5	6	6
Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек., не менее)	20	25	30	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек)	25	30	35
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее, с)	3	4	6	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее, с)	5	7	7

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее, раз)	10	14	16	18	22	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу	7	9	11	13	15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее, с)	5	7	7	9	9	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее, с)	6	8	8	10	10
	Поперечный шпагат	не более 12 см от пола					Поперечный шпагат	не более 12 см от пола				

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче трех контрольных упражнений обучающийся должен набрать 3 балла

0 – норматив не выполнен; 1 – норматив сдал; 2 – норматив сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

Спортивное отделение – СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Девушки	Год обучения		
	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	9	10	12	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	7	8	9
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (сек.)	3	5	7	Удержание равновесия на одной ноге (не менее, с)	3	5	7
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация, с)	4	5	6	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация, с)	4	5	6

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче трех контрольных упражнений обучающийся должен набрать 3 балла

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее, раз)	16	18	20	22	22	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее, раз)	10	12	14	16	16
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	28	30	32	34	36	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	18	20	22	24	26
Координация	Шпагат (фиксация не менее, с)	4	5	6	6	6	Шпагат (фиксация не менее, с)	4	5	6	6	6
Гибкость	«Мост» (фиксация не менее, с)	8	9	10	11	12	«Мост»(фиксация не менее, с)	8	9	10	11	12

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче трех контрольных упражнений обучающийся должен набрать 3 балла

0 – норматив не выполнен; 1 – норматив сдал; 2 – норматив сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

Спортивное отделение – ГРЕБНОЙ СПОРТ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		НП-1 Б-1	НП-2 Б-2	НП-3 Б-3	НП-1 Б-1	НП-2 Б-2	НП-3 Б-3
Сила	Поднимание туловища, лёжа на спине за 15 сек	8	9	10	6	7	8
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	8	10	12	8	9	10

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче двух контрольных упражнений обучающийся должен набрать 2 балла.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	юноши					
		Б-4	Б-5	Б-6	Б-7	Б-8	
Сила	Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин.	35	36	37	38	39	
Скоростно-силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.	10	10	12	15	15	
	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	
		девушки					
Сила	Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин.	31	32	33	34	35	
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.	7	7	8	8	8	
	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15сек.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений обучающийся должен набрать 6 баллов
0 – норматив не выполнен; 1 – норматив сдал; 2 – норматив сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).
В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.