

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ

В.В. Анисимов



Спортивное отделение - ГАНДБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Уровни сложности					
		Б-1		Б-2		Б-3	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более, сек)	6,2	6,3	6,0	6,1	5,8	5,9
Координация	Челнок 50м (не более, сек)	15,5	16,0	15,3	15,5	14,5	15,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	155	150	165	160	180	175
	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, двумя руками из-за головы (не менее, м)	300	250	350	300	400	350
	Метание г/б мяча на дальность с места одной рукой (не менее, м)	10,0	8,00	11,00	9,00	12,00	10,00

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать 5 баллов.

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Уровни сложности									
		Б-4		Б-5		Б-6		У-1		У-2	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более, сек)	5,5	5,6	5,1	5,3	4,8	5,0	4,8	5,0	4,7	4,9
Координация	Челнок 100м (не более, сек)	28,0	29,0	27,0	28,0	26,5	27,5	25,5	27,0	24,5	26,5
Силовая выносливость	Тройной прыжок с/м (не менее, см)	500	480	560	530	620	580	680	630	750	680
Скоростно-силовые качества	Метание г/б мяча 1кг, с/м одной рукой (не менее, м)	10,00	8,00	14,00	12,00	18,00	16,00	22,00	17,00	22,00	20,00
СФП	Ведение мяча 30м (не более, сек)	6,5	6,5	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	5,2	5,4
	5 бр. в ворота, с линии свобод. бросков (не более, сек.)	20	21	19	20	18	19	17	18	18	18

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов.
 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности; в группе У-2 - превышение результата на 10%)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ



В.В. Анисимов

Спортивное отделение – ГРЕБНОЙ СПОРТ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности			Девушки	Уровни сложности		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
Быстрота	Бег на 30м (не более, сек)	6.0	5.7	5.4	Бег на 30м (не более, сек.)	6.6	6.3	6.0
Выносливость	Плавание 50м (без учета времени)	-	-	-	Плавание 50м (без учета времени)	-	-	-
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	2	3	4	Подъем туловища лежа на спине за 15 сек. (не менее, раз)	6	7	8
	Приседания за 15сек. (не менее, раз)	10	12	15	Приседание за 15сек. (не менее, раз)	10	12	15
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	8	10	12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (не менее, раз)	8	9	10
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	110	125	140	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	105	115	130

Требование: умение плавать!

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности					Девушки	Уровни сложности				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Быстрота	Бег 100 м (не более, сек)	16.1	15.7	15.3	14.9	145	Бег 100 м (не более, сек)	19.2	18.4	17.6	16.8	16.0
Выносливость	Плавание 100м	без учета времени					Плавание 100м	без учета времени				
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собств.веса)	63%	66%	69%	72%	75%	Тяга штанги лежа (весом не менее 70%собств.веса)	62%	64%	66%	68%	70%
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин., вес штанги 30% от собственного веса (не менее, раз)	120	125	130	135	140	Тяга штанги лежа за 5 мин., вес штанги 20% от собственного веса (не менее, раз)	90	95	100	105	110
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (не менее, м)	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (не менее, м)	16	16.5	17	17.5	18.0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее, раз)	10	10	12	15	15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее, раз)	7	7	8	8	8
	Гребля одиночка 500м (не более, сек)	2.31	2.27	2.23	2.19	2.15	Гребля одиночка 500м (не более, мин)	2.46	2.42	2.38	2.34	2.30

Требование: умение плавать!

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче семи контрольных упражнений должен набрать 7 баллов
 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности). В группе У-2 - превышение результата на 10%.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ

В.В. Анисимов

Спортивное отделение – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности			Девушки	Уровни сложности		
		Контрольные упражнения	Б-1	Б-2		Б-3	Контрольные упражнения	Б-1
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более, сек)	10,3	10,0	9,5	Челночный бег (не более, сек)	10,5	10,2	9,7
	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	11,5	11,0	10,5	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	12,0	11,5	11,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	Прыжок в длину с места (не менее, см)	125	130	135
	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек., не менее)	20	25	30	Прыжки через скакалку (в течение 30 сек)	25	30	35

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче четырех контрольных упражнений должен набрать 4 балла 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности).

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности					Девушки	Уровни сложности				
		Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1		У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	10,0	9,7	9,3	8,9	8,6	Бег 60 м с высокого старта (не более, сек)	11,0	10,7	10,3	9,9	9,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	150	170	190	210	220	Прыжок в длину с/м (не менее)	140	155	170	185	190
	Тройной прыжок с/м (не менее, см)	480	530	570	600	650	Тройной прыжок с/м (не менее)	460	480	500	540	560
	Бросок мяча (3кг) снизу-вперед (не менее, м)	6	7	8	9	10	Бросок мяча (3кг) снизу-вперед (не менее, м)	5	6	7	8	9

Третий юношеский спортивный разряд

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче 4 контрольных упражнений должен набрать 4 балла 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности; в группе У-2 (превышение результата на 10%).



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ

В.В. Анисимов

Спортивное отделение - НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности			Девушки	Уровни сложности		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
Быстрота	Бег на 30м (не более, сек)	6.3	6.1	6.0	Бег на 30м (не более, сек.)	6.6	6.5	6.4
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее, раз)	13	14	15	Прыжки боком через гимн. скамейку за 30 с раз)	13	14	15
	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
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее, м)	3,5	3,8	4,0	Метание мяча для н/тенниса (не менее, м)	2,6	3,0	3,2

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче 5 контрольных упражнений должен набрать 5 баллов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши Контрольные упражнения	Уровни сложности					Девушки Контрольные упражнения	Уровни сложности				
		Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2		Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Быстрота	Бег на 10 м (не более, с)	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	Бег на 10 м (не более, с)	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9
	Бег на 30 м (не более, с)	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	Бег на 30 м (не более, с)	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5
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	Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	6	8	10	12	14	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 5 контрольных упражнений должен набрать 5 баллов.

0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности). В группе У-2 превышение результата на 10%.



В.В. Анисимов

Спортивное отделение – ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности			Девушки	Уровни сложности		
		Контрольные упражнения	Б-1	Б-2		Б-3	Контрольные упражнения	Б-1
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	10.5	9.7	9.5	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	10.5	10.2	9.8
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, раз)	2	3	5	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, раз)	2	3	5
	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
	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	1	2	4	Подтягивание в висе лежа (не менее, раз)	4	5	7
Скоростно-силовые	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее, раз)	10	15	18	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее, раз)	10	15	18
	Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	125	Прыжок в длину с места (не менее, см)	110	115	120
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

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности					Девушки	Уровни сложности				
		Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1		У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более)	9.3	9.1	8.9	8.7	8.5	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	9.5	9.3	9.1	8.9	8.7
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, раз)	6	7	9	11	13	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее, раз)	6	7	8	9	10
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее, раз)	10	14	16	18	22	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гим-ких скамейках, ноги на полу	7	9	11	13	15
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее, раз)	5	7	9	11	13	-	-	-	-	-	-
Скоростно-силовые	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее, раз)	20	23	26	29	32	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее)	18	21	24	27	30
	Прыжок в длину с места (не менее, см)	140	150	160	170	180	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
Гибкость	Поперечный шпагат	не более 12 см от пола					Поперечный шпагат	не более 12 см от пола				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа											

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче семи контрольных упражнений обучающийся должен набрать 7 баллов
 0 – норматив не выполнен; 1 – норматив сдал; 2 – норматив сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности).
 В группе У-2 превышение результата на 10%.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ

В.В. Анисимов

Спортивное отделение – СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности			Девушки	Уровни сложности		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
Скоростные качества	Бег 30 м (не более с)	8,3	7,2	7,0	Бег 30 м (не более, с)	8.64	7.32	7.22
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	9	10	12	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	7	8	9
	Удержание положения «угол» в висе на стенке (не менее, с)	3	4	6	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее, с)	3	4	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее, см)	110	115	120	Прыжок в длину с места (не менее, см)	105	110	11.5
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 шести контрольных упражнений обучающийся должен набрать 6 баллов

Развиваемое физическое качество	Юноши	Уровни сложности					Девушки	Уровни сложности				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Скоростные	Бег на 20 м (не более, с)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	Бег на 20 м (не более, с)	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0
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
	Прыжок в дл. с/м (не менее, см)	130	135	140	145	150	Прыжок в дл. с места (не менее, см)	125	130	135	140	145
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее, раз)	6	7	8	9	10	Подтягивание из виса на перекладине (не менее, раз)	3	4	5	6	7
	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
	Удержание положения «угол», на стоянках (не менее)	8	8	10	12	12	Удержание положения «угол», на стоянках (не менее)	8	8	10	10	10
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
Техн.маст-во	Обязательная техническая программа											
Спорт. разряд	Юношеский спортивный разряд											

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче восьми контрольных упражнений обучающийся должен набрать 8 баллов
 0 – норматив не выполнен; 1 – норматив сдал; 2 – норматив сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня сложности).

В группе У-2 превышение результата на 10%.