


 Утверждаю
 Директор МБОУ ДО
 СШ «Юбилейная» _____ М.А.Тюрин

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

№	Упражнение	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее		Не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег 14 м	с	Не более		Не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО
 СШ «Юбилейная»

М.А.Тюрин

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

№	Упражнение	Ед. 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	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее		Не менее	
			36	30	40	35
2.2	Челночный бег 5х6м	с	Не более		Не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.3	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее		Не менее	
			8	6	10	8

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО
 СШ «Юбилейная»

М.А.Тюрин

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

№	Упражнение	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег спиной вперед	м	Не менее		Не менее	
			10			
2.2	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	Не более		Не более	
			20			
2.3	Ведение мяча	м	Не менее		Не менее	
			10			

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО
 СШ «Юбилейная»

М.А.Тюрин

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика»

№	Упражнение	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			11	9	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	Количество раз	Не менее			
			1			
2.2	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	Не менее		Не менее	
			26	30	28	32

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО
 СШ «Юбилейная»

М.А.Тюрин

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

№	Упражнение	Ед. 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	
			-	-	6,0	6,5
1.2	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
1.4	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2. Нормативы технической подготовки						
2.1	Ведение мяча 10м	см	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
СШ «Юбилейная»

М.А.Тюрин

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

№	Упражнение	Ед. измерения	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1	Фиксация наклона в седее ноги вместе 5 счетов	балл	«5»- в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4»- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3»-в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5»-касание стоп головой в наклоне назад; «4»-10см до касания; «3»-15 см до касания; «2»-20 см до касания; «1»-25см до касания.
1.3	Исходное положение- стойка на одной ноге. Другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5»-сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4»-сохранение равновесия 3 с; «3»-сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			

2.1	«Мост» из положения лежа	балл	«5»- кисти рук в упоре у пяток; «4»-расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3»-расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2	«Мост» из положения стоя	балл	«5»- «мост» с захватом за голени; «4»-кисти рук в упоре у пяток; «3»-расстояние от кистей рук до пяток 2-3см; «2»-расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1»- расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5»-в захвате руки выпрямлены. Ноги вместе; «4»-руки согнуты; «3»-руки согнуты, ноги врозь
2.4	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»-расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»-расстояние от пола до бедра 6-10см.
2.5	Поперечный шпагат	балл	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»-с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»-расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2»-расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»-расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5»-сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4»- сохранение равновесия 3с; «3»-сохранение равновесия 2 с.

2.7	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«5»- туловище и ноги выпрямлены. Плечи опущены, стопы оттянуты;</p> <p>«4»-в прыжке туловище и стопы выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи подняты;</p> <p>«3»-в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«2»-в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>«1»-в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.8	Сед «углом», руки в стороны (в течении 10с)	балл	<p>«5»-угол между ногами и туловищем 90 , туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>«4»- угол между ногами и туловищем 90. Туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«3»-угол между ногами и туловищем 90, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>«2»-угол между ногами и туловищем 90, сутулая спина , ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>«1»-угол между ногами и туловищем более 90, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой	балл	<p>«5»- сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4»-вращение выпрямленной рукой. 1- 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имен натянутую форму;</p> <p>«3»-вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2»-Вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«1»-вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости,</p>

			скакалка не натянута.
2.10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.