

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс»**

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
«Ермаковская ДЮСШ «Ланс»

А.Н. Налькин



20 18 г.

**Методический материал для обеспечения образовательного процесса по  
дополнительным общеобразовательным общеразвивающим и  
предпрофессиональным программам**

**Разработчик:**

**Методист Л.В. Макарова**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. В целом нормативы по спортивным результатам по годам спортивной подготовки представлены в таблицах.

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 2-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В предметной области технико-тактической подготовке спортсмены демонстрируют изученный материал по программе. Обучающиеся должны знать приемы и выполнять без подсказки тренера. Возможны небольшие нарушения в технике. При выполнении технической программы, ставится соответствующая оценка (балл).



<b>Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее 3	От 3 до 4	Свыше 5	5
девушки	2	5	5	

**Скоростно-силовые качества**

<b>Прыжок в длину с места</b>	см	баллы	см	баллы	см	баллы
-------------------------------	----	-------	----	-------	----	-------

Юноши	От 130	3	От 140	4	Более 150	5
девушки	до 140		до 150			

<b>Подтягивание на перекладине за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
--	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее 3	От 2 до 4	Более 3	5
девушки	1	3		

<b>Сгибание\разгибание рук в упоре лежа за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее 3	От 6 до 4	10 и 5	5
девушки	5	9	более	

<b>Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее 3	От 5 до 4	8 и 5	5
девушки	4	7	более	

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения**

№ Вид испытания	Критерии оценки					
	Контрольные нормативы по ОФП					
	Быстрота					
<b>Бег 30 м (с)</b>	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
Юноши	Не	3	5.8	4	5.7	и 5
девушки	более 5.9				ниже	
	Координация					
<b>Челночный бег 3*10 м. (с)</b>	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
Юноши	Не более 3	7.9	4	7.7	и 5	
девушки	8.1			ниже		
	Выносливость					

<b>Бег 800 м. (с)</b>	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
Юноши	Не более	3	3 м. 30	4	3 м. 20	5
девушки	3м. 40		сек		сек. и	
	сек				ниже	

Сила

<b>Подтягивание на перекладине кол-во раз</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее	3	От 5 до	4	8 и	5
девушки	4		7		более	

<b>Сгибание\разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
--	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее	3	от 16 до	4	21 и	5
девушки	15		20		более	

Силовая выносливость

<b>Подъем туловища, лежа на спине</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---------------------------------------	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее	3	От 11	4	16 и	5
девушки	10		до 15		более	

<b>Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее	3	От 4 до	4	Свыше	5
девушки	4		6		6	

Скоростно-силовые качества

<b>Прыжок в длину с места</b>	см	баллы	см	баллы	см	баллы
-------------------------------	----	-------	----	-------	----	-------

Юноши	От 140	3	От 150	4	Более	5
девушки	до 150		до 160		160	

<b>Подтягивание на перекладине за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
--	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее	3	От 3 до	4	Более	5
девушки	3		5		5	

<b>Сгибание\разгибание рук в упоре лежа за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---	------------	-------	------------	-------	------------	-------

Юноши	Не менее	3	От 7 до	4	13 и	5
девушки	6		12		более	

<b>Подъем туловища, лежа на спине за 20</b>	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
---	------------	-------	------------	-------	------------	-------

сек

Юноши	Не менее 3	От 7 до 4	11	и 5
девушки	7	10	более	

**Контрольные нормативы по СФП**

**5** кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону, и возвращением в и.п. (с.)

Юноши	Более 30	3	От 30 до 4	Менее 5
девушки			25	25

**Забегания на мосту 5-вправо 5-влево (с.)**

Юноши	Более 30	3	От 30 до 4	Менее 5
девушки			до 25	25

**Перевороты на мосту: 10 раз (с.)**

Юноши	Более 23	3	От 23 до 4	Менее 5
девушки			до 20	20

**10 бросков манекена подворотом (с.)**

Юноши	Более 45	3	От 45 до 4	Менее 5
девушки			до 40	40

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 1-2-го года обучения**

№ Вид испытания	Критерии оценки					
	Контрольные нормативы по ОФП					
	Быстрота					
<b>Бег 30 м (с)</b>	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
	Юноши	5.8	3	5.7	4	5.6 и 5
	девушки					ниже
	Координация					
<b>Челночный бег 3*10 м. (с)</b>	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
	Юноши	7.9	3	7.7	4	7.6 и 5
	девушки					ниже
	Выносливость					
<b>Бег 800 м. (с)</b>	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
	Юноши	Не более 3	3	Не более 3	4	Не более 3
	девушки	3м. 30 сек		м. 20 сек		м. 10 сек.

## Сила

<b>Подтягивание на перекладине кол-во раз</b>	Юноши	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
	девушки	5	3	От 6 до 10	4	11 и более	5
<b>Сгибание\разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</b>	Юноши	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
	девушки	Не менее 16	3	от 17 до 22	4	23 и более	5

## Силовая выносливость

<b>Подъем туловища, лежа на спине</b>	Юноши	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
	девушки	Не менее 12	3	От 13 до 17	4	18 и более	5
<b>Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке</b>	Юноши	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
	девушки	Не менее 5	3	От 6 до 8	4	Свыше 8	5

## Скоростно-силовые качества

<b>Прыжок в длину с места</b>	Юноши	см	баллы	см	баллы	см	баллы
	девушки	От 145 до 155	3	От 156 до 165	4	Более 165	5
<b>Подтягивание на перекладине за 20 сек</b>	Юноши	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
	девушки	Не менее 5	3	От 5 до 7	4	Более 7	5
<b>Сгибание\разгибание рук в упоре лежа за 20 сек</b>	Юноши	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
	девушки	Не менее 7	3	От 8 до 15	4	15 и более	5
<b>Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек</b>	Юноши	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
	девушки	Не менее 8	3	От 9 до 15	4	16 и более	5

## Контрольные нормативы по СФП

<b>5 кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону, и возвращением в и.п. (с.)</b>	Юноши	Более 25	3	От 25 до 20	4	Менее 20	5
	девушки						
<b>Забегания на мосту 5-вправо 5-влево (с.)</b>	Юноши	Более 25	3	От 25 до 20	4	Менее 20	5
	девушки						
<b>Перевороты на мосту: 10 раз (с.)</b>	Юноши	Более 19	3	От 19 до 17	4	Менее 17	5
	девушки						
<b>10 бросков манекена подворотом (с.)</b>	Юноши	Более 40	3	От 39 до 28	4	Менее 28	5
	девушки						

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
для тренировочных групп 3-4-го года обучения**

№ Вид испытания	Критерии оценки						
	Контрольные нормативы по ОФП						
	Быстрота						
<b>Бег 30 м (с)</b>	Юноши	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
	девушки	5.8	3	5.7	4	5.6 и ниже	5
	Координация						
<b>Челночный бег 3*10 м. (с)</b>	Юноши	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
	девушки	7.9	3	7.7	4	7.6 и ниже	5
	Выносливость						
<b>Бег 800 м. (с)</b>	Юноши	сек	баллы	сек	баллы	сек	баллы
	девушки	Не более 3м. 20 сек	3	Не более 3 м. 10 сек	4	Не более 3 м. 00 сек.	5
	Сила						
<b>Подтягивание на</b>	Кол-во	баллы	Кол-во	баллы	Кол-во	баллы	



<b>перекладине раз</b>	кол-во раз			раз		раз	
Юноши	57	3		От 8 до 4		13	и 5
девушки				13		более	
<b>Сгибание\разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</b>	Кол-во раз	баллы		Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
Юноши	Не менее 20	3		от 20 до 25	4	26	и 5
девушки						более	

#### Силовая выносливость

<b>Подъем туловища, лежа на спине</b>	Кол-во раз	баллы		Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
Юноши	Не менее 20	3		От 21 до 25	4	26	и 5
девушки						более	
<b>Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке</b>	Кол-во раз	баллы		Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
Юноши	Не менее 6	3		От 7 до 9	4	Свыше 10	5
девушки							

#### Скоростно-силовые качества

<b>Прыжок в длину с места</b>	см	баллы		см	баллы	см	баллы
Юноши	От 150	3		От 161	4	Более 171	5
девушки	до 160			до 170			
<b>Подтягивание на перекладине за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы		Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
Юноши	Не менее 7	3		От 7 до 9	4	Более 10	5
девушки							
<b>Сгибание\разгибание рук в упоре лежа за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы		Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
Юноши	Не менее 10	3		От 11 до 19	4	20	и 5
девушки						более	
<b>Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек</b>	Кол-во раз	баллы		Кол-во раз	баллы	Кол-во раз	баллы
Юноши	Не менее 10	3		От 10 до 19	4	20	и 5
девушки						более	

#### Контрольные нормативы по СФП

<b>5 кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую</b>	сек	баллы		сек	баллы	сек	баллы
--	-----	-------	--	-----	-------	-----	-------

сторону, и возвращением в и.п. (с.)	Юноши	Более 20	3	От 19	4	Менее 15	5
девушки				до 15			
<b>Забегания на мосту 5-вправо 5-влево (с.)</b>	сек		баллы	сек	баллы	сек	баллы
Юноши	Более 20	3	От 19	4	Менее 15	5	
девушки			до 15				
<b>Перевороты на мосту: 10 раз (с.)</b>	сек		баллы	сек	баллы	сек	баллы
Юноши	Более 17	3	От 17	4	Менее 15	5	
девушки			до 15				
<b>10 бросков манекена подворотом (с.)</b>	сек		баллы	сек	баллы	сек	баллы
Юноши	Более 35	3	От 34	4	Менее 28	5	
девушки			до 25				

Примечание: Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий нормативы могут быть снижены до 10%.

**Комплекс контрольных нормативов  
по предпрофессиональной программе «СПОРТИВАННАЯ АКРОБАТИКА»  
ОФП и СФП для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

**Бальная система**

**Контрольные упражнения**

**юноши**

**девушки**

5                      4                      3                      5                      4                      3

**НП – 1 года обучения**

**Сила**

Удержание положения «угол» на гимнастической стенке (сек)	5	6	7	5	6	7
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа ( кол-во раз)	12	10	8	10	8	6
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	14	12	10	12	10	8

**Скоростные качества**

Бег 30 метров (сек.)	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0
<b>Скоростно-силовые качества</b>						
Прыжок в длину с места (см.)	120	110	100	100	90	80
<b>Гибкость</b>						
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. (измеряется расстояние (см) от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек.	45	47	50	35	37	40
Наклон со скамьи (см.)	+3	+1	-	+5	+3	-
<b>Координация</b>						
Челночный бег 3x10 м (сек.)	11,0	10,0	9,0	10,0	11,0	12,0
Удержание равновесия на одной ноге (сек)	10	8	5	10	8	5

### НП – 2 года обучения

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Сила</b>						
Удержание положения «угол» на гимнастической стенке (сек)	8	7	6	8	7	6
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	7	5	3	5	3	2
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа ( кол-во раз)	14	12	10	12	10	8
<b>Скоростные качества</b>						
Бег 30 метров (сек.)	6,3	6,5	6,7	6,6	6,8	7,0
<b>Скоростно-силовые качества</b>						
Прыжок в длину с места (см.)	130	125	120	125	120	115
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	16	12	11	12	11	9

### Гибкость

Упражнение «мост» из положения лежа на спине. (измеряется расстояние (см) от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек.	40	43	45	30	33	35
Наклон со скамьи (см.)	+7	+5	+3	+8	+6	+4

### Координация

Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,9	10,3	11,0	10,2	10,6	11,7
Удержание равновесия на одной ноге (сек)	12	10	8	12	10	8

### НП – 3 года обучения

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<b>Сила</b>						
Удержание положения «угол» на гимнастической стенке (сек.)	10	9	8	10	9	8
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	9	7	5	7	5	3
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	17	15	17	15	13
<b>Скорость</b>						
Бег 30 метров (сек.)	6,1	6,3	6,5	6,5	6,6	6,8
<b>Скоростно-силовые качества</b>						
Прыжок в длину с места (см.)	140	130	125	135	125	120
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	20	18	16	18	16	14
<b>Гибкость</b>						
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. (измеряется расстояние (см) от стоп до пальцев рук). Фиксация 5	35	33	30	27	25	23

сек.

Шпагат (любой)	До касания бедрами пола	Не достаёт пола 5 см.	Не достаёт пола 10 см.	До касания бедрами пола	Не достаёт пола 5 см.	Не достаёт пола 10 см.
Наклон со скамьи (см.)	+7	+5	+3	+8	+6	+4

### Координация

Челночный бег 3x10 м (сек.)	9.1	9.5	10,4	9,7	10.1	11.2
Удержание равновесия на одной ноге (сек)	14	12	10	14	12	10

### УТ – 1 года обучения

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

### Сила

Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (ноги вместе – юноши, ноги врозь - девушки) (сек)	16	14	12	14	12	10
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	12	11	10	10	9	8
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	36	33	30	26	23	20
И.П. – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре ( кол-во раз)	7	6	5	7	6	5

### Скорость

Бег 30 метров (сек.)	5.1	5.6	6.1	5.2	5.8	6.3
----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (см.)	150	140	130	140	130	120
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	22	20	18	20	18	16

### Гибкость

Шпагат продольный (сек.)	9	7	5	9	7	5
Шпагат поперечный (сек.)	9	7	5	9	7	5
Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (сек)	12	11	10	12	11	10
Наклон со скамьи (см.)	+8	+6	+4	+9	+7	+5

### Координация

Челночный бег (сек.)	8,8	9.3	10.2	9.3	9,7	10.8
Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек.)	14	12	10	14	12	10

### Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

Спичаг толчком ноги врозь (кол-во раз)	12	10	6	12	10	6
Перекидка вперед на две ноги с места	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение
Фляк с места на колено	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение

### УТ – 2 года обучения

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>Сила</b>					

Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (ноги вместе – юноши, ноги врозь - девушки) (сек)	18	16	14	16	14	12
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	12	11	10	10	9	8
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	36	34	32	26	24	22
И.П.–стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (кол-во раз)	8	7	6	8	7	6

#### Скорость

Бег 30 метров (с.)	5.0	5.5	6.0	5.1	5.6	6.1
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

#### Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (см.)	160	150	140	145	140	135
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	24	22	20	22	20	18

#### Гибкость

Шпагат продольный (сек.)	11	9	7	11	9	7
Шпагат поперечный (сек.)	11	9	7	11	9	7
Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (сек)	13	12	11	13	12	11
Наклон со скамьи (см.)	+10	+8	+6	+9	+7	+5

#### Координация

Челночный бег (сек.)	8,6	9.0	9,9	9.1	9,5	10.4
Удержание равновесие на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до	16	14	12	16	14	12

прямого угла, руки подняты  
вверх. (сек)

### Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

Спичаг толчком ноги врозь (кол-во раз)	12	10	6	12	10	6
Перекидка вперед на две ноги с места	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение
Фляк с места на колени	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение	без помарок	мелкие недочеты	неточное выполнение

### УТ – 3 года обучения

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (ноги вместе – юноши, ноги врозь - девушки) (сек)	20	18	16	18	16	14
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	11	10	8
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	39	37	35	29	27	25
И.П. – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз)	10	9	8	10	9	8

### Скорость



Бег 30 метров (сек.)	4.9	5.4	5.9	5.0	5.5	6.0
----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Скоростно-силовые качества**

Прыжки в длину с места (см.)	170	160	150	155	145	140
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	26	24	22	24	22	20
---	----	----	----	----	----	----

**Гибкость**

Шпагат продольный (сек)	13	11	9	13	11	9
-------------------------	----	----	---	----	----	---

Шпагат поперечный (сек)	13	11	9	13	11	9
-------------------------	----	----	---	----	----	---

Упражнение «мост». И.П.- основная стойка. Наклон назад ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (сек)	14	13	12	14	13	12
---	----	----	----	----	----	----

Наклон со скамьи (см.)	+12	+10	+8	+12	+10	+8
------------------------	-----	-----	----	-----	-----	----

**Координация**

Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.5	8.8	8.7	8.9	9.3	10.1
-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. (сек)	18	16	14	18	16	14
---	----	----	----	----	----	----

**Техническое мастерство (обязательная техническая программа)**

Спичаг толчком ноги врозь (кол-во раз)	14	12	8	14	12	8
--	----	----	---	----	----	---

Перекидка вперед на две ноги с места	идеальное	без	мелкие	идеальное	без	мелкие
	исполнени	помаро	недочет	исполнен	помаро	недочет
	е	к	ы	ие	к	ы

Фляк с места на колено	идеальное	без	мелкие	идеальное	без	мелкие
	исполнени	помаро	недочет	исполнен	помаро	недочет
	е	к	ы	ие	к	ы

Наклон со скамьи (см.)	+12	+10	+8	+12	+10	+8
------------------------	-----	-----	----	-----	-----	----

### УТ – 4 года обучения

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
	<b>сила</b>					
Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках (ноги вместе – юноши, ноги врозь - девушки) (сек)	22	20	18	20	18	16
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	15	14	12	11	10	8
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа ( кол-во раз)	41	40	38	31	30	28
И.П. – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (кол-во раз)	11	10	9	11	10	9
	<b>скорость</b>					
Бег 30 метров (с.)	4.8	5.2	5.8	4.9	5.4	5.9
	<b>Скоростно-силовые качества</b>					
Прыжок в длину с места (см.)	195	190	185	175	170	165
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	28	26	24	26	24	22
	<b>Гибкость</b>					
Шпагат продольный (сек.)	15	13	11	15	13	11
Шпагат поперечный (сек.)	15	13	11	15	13	11
Упражнение «мост». И.П.- основная стойка. Наклон назад ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (сек.)	15	14	13	15	14	13
Наклон со скамьи (см.)	+15	+12	+10	+15	+12	+10
	<b>Координация</b>					
Челночный бег 3x10 м. (с.)	8.3	8.6	9.0	8.8	9.1	9.9

Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. (сек)	20	18	16	20	18	16
---	----	----	----	----	----	----

### Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

Спичаг толчком ноги врозь (кол-во раз)	14	12	8	14	12	8
	идеальное	без	мелкие	идеальное	без	мелкие
Перекидка вперед на две ноги с места	исполнени е	помаро к	недочет ы	исполнен ие	помаро к	недочет ы
	идеальное	без	мелкие	идеальное	без	мелкие
Фляк с места на колено	исполнени е	помаро к	недочет ы	исполнен ие	помаро к	недочет ы
	идеальное	без	мелкие	идеальное	без	мелкие

### УТ – 5 года обучения

#### юноши

#### девушки

#### Контрольные упражнения

	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>Сила</b>					
Удержание положения «угол» на гимнастических стоянках (ноги вместе – юноши, ноги врозь - девушки) (сек)	24	22	20	22	20	18
Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	17	16	15	12	11	8
Сгибание\разгибание рук в упоре лежа ( кол-во раз)	44	42	40	34	32	30
И.П. – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (кол-во раз)	12	11	10	12	11	10

### Скорость

Бег 30 метров (сек.)	4.7	5.1	5.6	4.8	5.3	5.8
----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	180	175	170
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	30	28	26	28	26	24
---	----	----	----	----	----	----

### Гибкость

Шпагат продольный (сек.)	17	15	13	17	15	13
--------------------------	----	----	----	----	----	----

Шпагат поперечный (сек.)	17	15	13	17	15	13
--------------------------	----	----	----	----	----	----

Упражнение «мост». И.П.-основная стойка. Наклон назад ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (сек)	16	15	14	16	15	14
--	----	----	----	----	----	----

Наклон со скамьи (см.)	+17	+15	+12	+17	+15	+12
------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Координация

Челночный бег (сек.)	8.0	8.3	9.0	8.6	9.0	9.9
----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх.	22	20	18	22	20	18
---	----	----	----	----	----	----

### Техническое мастерство (обязательная техническая программа)

Спичаг толчком ноги врозь (кол-во раз)	идеальное исполнени е	без помаро к	мелкие недочет ы	идеальное исполнен ие	без помаро к	мелкие недочет ы
--	-----------------------------	--------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------	------------------------

Перекидка вперед на две ноги с места	идеальное исполнени е	без помаро к	мелкие недочет ы	идеальное исполнен ие	без помаро к	мелкие недочет ы
--------------------------------------	-----------------------------	--------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------	------------------------

Фляк с места на колено	идеальное исполнени е	без помаро к	мелкие недочет ы	идеальное исполнен ие	без помаро к	мелкие недочет ы
------------------------	-----------------------------	--------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------	------------------------

**Комплекс контрольных нормативов  
по предпрофессиональной программе «КИОКУСИНКАЙ»  
ОФП и СФП для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на этапе начальной подготовки.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
<i>общая физическая подготовка</i>						
Бег 30 м, сек	6,2	6,2	6,0	6,1	5,9	6,0
Бег 1000 м, мин	5,6	5,7	5,5	5,6	5,0	5,2
Подтягивание на перекладине, раз	5	3	6	3	7	4
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	15	15	15	16	16
Прыжок в длину с места, см	1,1	1,1	1,3	1,2	1,4	1,3
<i>специальная физическая подготовка</i>						
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	10	9	11	10	12	11
Нанесение ударов по мешку за 1 м	60	55	65	60	70	65

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы								
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
<i>общая физическая подготовка</i>									
Бег 30 м, сек	5,0	5,4	4,9	5,3	4,8	5,2	4,7	5,1	
Бег 1000 м, мин	4.15	4.30	4.05	4.20	3.50	4.10	3.35	4.00	
Подтягивание на перекладине, раз	7	3	9	3	11	3	13	3	
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	15	18	18	22	22	26	26	
Прыжок в длину с места, см	140	140	160	160	180	180	200	195	
<i>специальная физическая подготовка</i>									
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	12	11	14	12	16	13	18	14	
Нанесение ударов по мешку за 1 м	70	65	75	70	80	70	85	75	
Выполнение разрядных требований	1-3 юношеский, 1-3 спортивный разряд							КМ С	

Комплекс контрольных упражнений и нормативы для оценки специальной физической подготовленности на тренировочном этапе.

Контрольное упражнение	Контрольный норматив по годам обучения			
	тренировочный этап			
	1	2	3	4
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	19	20	21	22
Нанесение ударов по мешку за 1 м	65	70	75	80

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива

Выполнение контрольно - переводных нормативов:

- от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;
- от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;
- от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;
- от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

Кол-во баллов	Процент выполнения норматива
«5» отлично	100%
«4» хорошо	от 85 до 70 %
«3» удовлетворительно	от 70 до 40 %
«^неудовлетворительно	от 40% и менее

**Комплекс контрольных нормативов  
по предпрофессиональной программе «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»  
ОФП и СФП для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 1 раз в год - в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
  - **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.	

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (на этапе начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину  с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину  с места (не менее 115 см)
- Суммарное время 6-ти прямых ударов руками	Не менее 5,3 сек	Не менее 5.8 сек
- Суммарное время 6-ти боковых ударов ногами	Не менее 8.2 сек	Не менее 8.5 сек
- Суммарное время 6-ти «входов»	Не менее 7.2 сек	Не менее 7.5 сек
Техническое мастерство	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа	
Спортивный разряд	Третьего и второго юношеских разрядов	

### Нормативы на тренировочном этапе (на этапе углубленной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
- Суммарное время 6-ти прямых ударов руками	Не менее 5,0 сек	Не менее 5.3 сек



- Суммарное время 6-ти боковых ударов ногами	Не менее 8,0 сек	Не менее 8.2 сек
- Суммарное время 6-ти «входов»	Не менее 7,0 сек	Не менее 7.2 сек
Техническое мастерство	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа	
Спортивный разряд	I юношеского, третьего, второго и первого спортивного разряда	

**Комплекс контрольных нормативов  
по предпрофессиональной программе «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
ОФП и СФП для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся  
юноши – средние и длинные дистанции**

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1		группа Н/П-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и выше	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	10,4	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,9	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	9,5-9,0 8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из вися мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из вися лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и больше	11 и больше	6 и больше	16 и больше

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	выше среднего	4.9	4.6	4.4	4.2	4.1
	средний	5.4	5.0	4.6	4.4	4.3
	ниже среднего	5.9	5.2	4.9	4.6	4.5
60м.	выше среднего	9.6	9.0	8.3	7.9	7.5
	средний	9.9	9.4	8.6	8.2	7.8
	ниже среднего	10.3	9.8	8.9	8.5	8.0
300м	выше среднего	50.0	48.0	45.5	41.5	39.5
	средний	53.0	50.5	48.5	43.5	41.0
	ниже среднего	55.5	53.0	50.5	45.0	42.5

1000м	выше среднего	3.45.0	3.25.0	3.05.0	2.50.0	2.43.0
	средний	3.55.0	3.40.0	3.20.0	3.05.0	2.55.0
	ниже среднего	4.10.0	4.00.0	3.40.0	320.0	3.08.0
Длина с/м	выше среднего	190	210	225	240	250
	средний	170	190	210	220	230
	ниже среднего	155	170	200	205	215
3-й с/м	выше среднего	560	590	650	700	730
	средний	540	560	620	650	700
	ниже среднего	515	540	590	620	680
подтягивание	выше среднего	5	7	9	12	14
	средний	4	5	7	10	12
	ниже среднего	3	3	5	8	10

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

**девушки – средние и длинные дистанции**

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
30 м.	выше среднего	5.0	4.9	4.7	4.6	4.5
	средний	5.2	5.1	4.9	4.8	4.7
	ниже среднего	5.6	5.3	5.2	5.1	4.9
60м.	выше среднего	9.6	9.0	8.8	8.6	8.4
	средний	9.9	9.4	9.1	8.9	8.6
	ниже среднего	10.4	9.9	9.4	9.3	8.9
300м	выше среднего	57.0	53.0	50.0	47.5	45.5
	средний	59.0	56.5	53.5	50.0	47.5
	ниже среднего	63.0	59.0	56.0	53.5	49.0
1000м	выше среднего	3.50.0	3.40.0	3.30.0	3.20.0	3.15.0
	средний	4.05.0	3.55.0	3.45.0	3.35.0	3.25.0
	ниже среднего	4.15.0	4.05.0	4.00.0	3.50.0	3.45.0
Длина с/м	выше среднего	180	190	205	215	225
	средний	165	175	190	200	210
	ниже среднего	150	160	175	185	195
3-й с/м	выше среднего	550	570	610	635	655
	средний	530	540	590	610	635
	ниже среднего	510	520	560	590	615
Сгибание рук в упоре	выше среднего	10	15	20	25	30
	средний	7	10	15	20	25
	ниже среднего	5	5	10	15	18

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b><i>Бег на короткие дистанции</i></b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
<b><i>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i></b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 10 с)
<b><i>Прыжки</i></b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
<b><i>Метания</i></b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Прыжки через скакалку в течение 30 с

	(не менее 28 прыжков)	(не менее 35 прыжков)
--	-----------------------	-----------------------

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b><i>Бег на короткие дистанции</i></b>		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b><i>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i></b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b><i>Прыжки</i></b>		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

**Комплекс контрольных нормативов  
по предпрофессиональной программе «ФУТБОЛ»  
ОФП и СФП для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в группы на этапе  
начальной подготовки  
1 года обучения  
минимальный балл для зачисления – 20 баллов.**

Контрольные испытания	Общая и специальная физическая подготовка		
	Баллы	Юноши	Девушки
Бег на 30 м. со старта (с)	5	6,6 и менее	6,9 и менее
	4	7,0-6,7	7,3-7,0
	3	7,4-7,1	7,8-7,4
	2	7,8-7,5	8,2-7,9
	1	8,2-7,9	8,5-8,3
Бег 60 м. со старта (с)	5	11,8 и менее	12,0 и менее
	4	12,1-11,9	12,3-12,1
	3	12,4-12,2	12,6-12,4
	2	12,7-12,5	12,9-12,7
	1	13,0-12,8	13,2-13,0
Прыжки в длину с места (см)	5	135 и более	125 и более
	4	125-134	115-124
	3	115-124	105-114
	2	105-114	100-104
	1	100-104	90-101
Челночный бег 3x10 (с)	5	9,3 и менее	9,5 и менее
	4	9,6-9,4	9,8-9,6
	3	9,9-9,7	10,1-9,9
	2	10,2-10,0	10,3-10,2
	1	10,3 и более	10,4 и более

Тройной прыжок с места (см)	5	360 и более	300 и более
	4	350-359	290-299
	3	340-349	280-289
	2	330-339	270-279
	1	320-329	260-269
Прыжок с места со взмахом руки (см)	5	12 и более	10 и более
	4	9-11	7-9
	3	6-8	5-6
	2	3-5	3-4
	1	1-2	1-2

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**2 -3 года обучения**

*минимальный балл для зачисления – 24 баллов.*

Контрольные испытания	Общая и специальная физическая подготовка		
	Баллы	Юноши	Девушки
Бег на 30 м. со старта (с)	5	6,6 и менее	6,9 и менее
	4	7,0-6,7	7,8-7,4
	3	7,4-7,1	8,2-7,9
	2	7,8-7,5	8,5-8,3
	1	8,2-7,9	
Бег 60 м. со старта (с)	5	11.8 и менее	12,0 и менее
	4	12.1-11,9	12,3-12,1
	3	12,4-12,2	12,6-12,4
	2	12,7-12,5	12,9-12,7
	1	13,0-12,8	13,2-13,0
Прыжки в длину с места (см)	5	135 и более	125 и более
	4	125-134	115-124
	3	115-124	105-114
	2	105-114	100-104
	1	100-104	90-101
Челночный бег 3x10 (с)	5	9,3 и менее	9,5 и менее
	4	9,6-9,4	9,8-9,6
	3	9,9-9,7	10,1-9,9
	2	10,2-10,0	10,3-10,2
	1	10,3 и более	10,4 и более
Тройной прыжок с места (см)	5	360 и более	300 и более
	4	350-359	290-299
	3	340-349	280-289
	2	330-339	270-279
	1	320-329	260-269
Прыжок вверх с места сл взмахом руки (см)	5	12 и более	10 и более
	4	9-11	7-9
	3	6-8	5-6
	2	3-5	3-4
	1	1-2	1-2

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки 1-2 года обучения**  
*минимальный балл для зачисления – 24 баллов.*

Контрольные испытания	Общая и специальная физическая подготовка		
	Баллы	Юноши	Девушки
Бег на 15 м. с высокого старта (с)	5	2,8 и менее	3,0 и менее
	4	3,0-2,9	3,2-3,1
	3	3,2-3,1	3,4-3,3
	2	3,4-3,3	3,6-3,5
	1	3,6-3,5	3,8-3,7
Бег на 15 м. с хода (с)	5	2,4 и менее	2,6 и менее
	4	2,6-2,5	2,8-2,7
	3	2,8-2,7	3,0-2,9
	2	3,0-2,9	3,2-3,1
	1	3,2-3,1	3,4-3,3
Бег на 30 м. с высокого старта (с)	5	4,9 и менее	5,1 и менее
	4	5,1-5,0	5,3-5,2
	3	5,3-5,2	5,5-5,4
	2	5,5-5,4	5,7-5,6
	1	5,7-5,6	5,9-5,8
Бег на 30 м. с хода (с)	5	4,6 и менее	4,8 и менее
	4	4,8-4,7	5,0-4,9
	3	5,0-4,9	5,2-5,1
	2	5,2-5,1	5,4-5,3
	1	5,4-5,3	5,6-5,5
Прыжки в длину с места (см)	5	190 и более	170 и более
	4	180-189	160-169
	3	170-179	150-159
	2	160-169	140-149
	1	150-159	130-139
Тройной прыжок (см)	5	620 и более	580 и более
	4	610-619	570-578
	3	600-609	560-568
	2	590-599	550-558
	1	580-589	540-548
Прыжок вверх с места со взмахом руки (см)	5	20 и более	16 и более
	4	17-19	13-15
	3	14-16	10-12
	2	11-13	7-9
	1	10 и менее	6 и менее
Прыжок вверх с места без взмахом руки (см)	5	12 и более	10 и более
	4	9-11	7-9
	3	6-8	5-6
	2	3-5	3-4
	1	1-2	1-2
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м)	5	6 и более	4и более
	4	5	3
	3	4	2
	2	3	1
	1	2и менее	0,5

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки  
3-5 года обучения**  
*минимальный балл для зачисления – 28 баллов.*

Контрольные испытания	Общая и специальная физическая подготовка		
	Баллы	Юноши	Девушки
Бег на 15 м. с высокого старта (с)	5	2,7 и менее	2,9 и менее
	4	2,9-2,8	3,1-3,0
	3	3,1-3,0	3,3-3,2
	2	3,3-3,2	3,5-3,4
	1	3,5-3,4	3,7-3,6
Бег на 15 м. с хода (с)	5	2,2 и менее	2,5 и менее
	4	2,4-2,3	2,7-2,6
	3	2,7-2,5	2,9-2,8
	2	2,9-2,8	3,1-3,0
	1	3,1-3,0	3,3-3,2
Бег на 30 м. с высокого старта (с)	5	4,7 и менее	5,0 и менее
	4	4,9-4,8	5,2-5,1
	3	5,1-5,0	5,4-5,3
	2	5,3-5,2	5,6-5,5
	1	5,5-5,4	5,8-5,7
Бег на 30 м. с хода (с)	5	4,5 и менее	4,7 и менее
	4	4,7-4,6	4,9-4,8
	3	4,9-4,8	5,1-5,0
	2	5,1-5,0	5,3-5,2
	1	5,3-5,2	5,5-5,4
Прыжки в длину с места (см)	5	200 и более	180 и более
	4	190-199	170-179
	3	180-189	160-169
	2	170-179	150-159
	1	160-169	140-149
Тройной прыжок (см)	5	620 и более	580 и более
	4	610-619	570-578
	3	600-609	560-568
	2	590-599	550-558
	1	580-589	540-548
Прыжок вверх с места со взмахом руки (см)	5	20 и более	16 и более
	4	17-19	13-15
	3	14-16	10-12
	2	11-13	7-9
	1	10 и менее	6 и менее
Прыжок вверх с места без взмахом руки (см)	5	12 и более	10 и более
	4	9-11	7-9
	3	6-8	5-6
	2	3-5	3-4
	1	1-2	1-2
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м)	5	6 и более	4и более
	4	5	3
	3	4	2



	2 1	3 2и менее	1 0,5
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

**Комплекс контрольных нормативов по общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
"Спортивно-оздоровительная подготовка"  
(юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
		высокий	выше среднего	средний
<b>7-8 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,6	7,3	7,5
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	3	-1
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	+	+	+
5.	Прыжок в длину с места (см)	155	115	100
6.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,8	11,2
<b>9 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,4	7,0	7,1
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	23	21	19
4.	Прыжок в длину с места (см)	165	125	110
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	10,0	10,4
<b>10 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,1	6,7	6,8
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	25	23	21
4.	Прыжок в длину с места (см)	175	130	120
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	9,9	10,2
<b>11 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,0	6,5	6,6
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	5.50	6.10	6.50
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	28	25	23
4.	Прыжок в длину с места (см)	185	140	130
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	9,5	9,9
<b>12 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	10,2	10,5	11,3
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	5.00	5.30
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	35	30	20
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	155	135
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	7
6.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,2	10,7	11,3
<b>13 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	9,8	10,2	11,1
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	10	6	3
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	40	35	25
5.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,0	10,5	11,5
<b>14 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	9,4	10,0	10,8
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	9.30	10.15	11.15

3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	11	7	4
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	45	40	35
6.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,8	10,3	10,8
<b>15 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	9,0	9,7	10,5
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	9.00	9.45	10.30
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	12	8	5
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	5
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	48	43	38
6.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	165
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,6	10,1	10,6
<b>16 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	8,5	9,2	10,0
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	8.20	9.20	9.45
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	13	11	6
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	50	45	40
6.	Прыжок в длину с места (см)	210	200	180
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,4	9,9	10,4
<b>17 лет и старше</b>				
1.	Бег 100м (сек)	14,1	14,5	15,2
2.	Бег 3000 м (мин, сек)	12.30	13.15	14.45
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	8
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	53	48	43
6.	Прыжок в длину с места (см)	225	215	195
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,2	9,6	10,1

**Контрольные нормативы по ОФП  
для спортивно-оздоровительной группы обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
		высокий	выше среднего	средний
<b>7-8 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,8	7,5	7,6
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	11,5	6	-2
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	+	+	+
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	110	90
6.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,2	11,3	11,7
<b>9 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,6	7,2	7,3
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	28	26	24
4.	Прыжок в длину с места (см)	155	125	100
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	10,7	11,2
<b>10 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,3	6,9	7,0
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	30	28	26
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	135	110
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	10,3	10,8

<b>11 лет</b>				
1.	Бег 30м (сек)	5,2	6,5	6,6
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	6.10	6.30	6.50
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	33	30	28
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	140	120
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	10,0	10,4
<b>12 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	10,3	11,0	11,5
2.	Бег 1000 м (мин, сек)	5.00	5.30	6.00
3.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	30	20	15
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	8	3
6.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,5	11,0	11,7
<b>13 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	10,0	10,7	11,3
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	+	+	+
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	14	11	8
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	35	30	20
5.	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	5
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,3	10,7	11,5
<b>14 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	9,8	10,4	11,2
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	11.00	12.40	13.50
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	16	13	9
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	38	33	25
5.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	12	8
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,1	10,5	11,3
<b>15 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	9,7	10,4	10,8
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	10.50	12.30	13.20
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	15	10
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	38	33	25
5.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	156
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	19	13	9
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	10,0	10,4	11,2
<b>16 лет</b>				
1.	Бег 60м (сек)	9,4	10,0	10,5
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	10.00	11.20	12.05
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	20	15	13
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	40	35	26
5.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,8	10,2	11,0
<b>17 лет и старше</b>				
1.	Бег 100м (сек)	16,3	17,1	18,1
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	10.10	11.10	12.10
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	24	20	13
4.	Подъем туловища (кол-во раз/мин.)	41	36	30
5.	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10
7.	Челночный бег 4x9 м (сек)	9,7	10,1	10,8

**Комплекс контрольных нормативов  
по предпрофессиональной программе «БОКС»  
ОФП и СФП для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в группы на  
Контрольно-переводные нормативы по ОФП  
(мальчики, юноши)**

Ви ды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.0	3.5	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.3	4.2	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.1 0	5.0 0	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	175	180	190	195	200	205	210	215
	4	145	155	165	170	175	185	190	195	200	205	210
	3	135	145	155	160	170	175	180	185	195	200	205
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11
Поднос ног к перекладине	5	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45
	4	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42
	3	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39

**Контрольно-переводные нормативы по СФП (мальчики, юноши)**

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин.(раз)	5	130	150	170	190	210	230
	4	110	130	150	170	190	220
	3	90	110	130	150	170	210
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000 м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	140	145	150	155	160	165	170	175	180
	4	125	135	140	140	145	150	155	160	165	170	175
	3	115	125	135	135	140	145	150	155	160	165	170
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Поднос ног к перекладине	5	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26

### Контрольно-переводные нормативы по СФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	25	30	35	40	50	55
	4	20	25	30	35	40	45
	3	15	20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 3 мин. (раз)	5	100	120	130	150	170	190
	4	90	110	120	140	160	180
	3	80	100	110	130	150	170
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	70	80	90	95	100	120
	4	60	65	70	75	80	90
	3	55	60	65	70	75	80