**Контрольные нормативы по видам спорта**

**Контрольные нормативы для отделения рукопашный бой**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое 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 3х10 м(не более 16 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бегв свободном темпе 10 мин | Непрерывный бегв свободном темпе 8 мин |
| Сила | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа(не менее 8 раз) |
| Подъем туловищав положении лежа(не менее 15 раз) | Подъем туловищав положении лежа(не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длинус места (не менее 120 см) | Прыжок в длинус места (не менее 110 см) |
| Техническаяподготовка | Владение техникой страховки при падении.Выполнение основных атакующих и защитныхдействий. |

**Контрольные нормативы для отделения бокс**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,4 с) |
| Бег 100 м(не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м(не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине(не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа(весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 180 см) |
| Толчок ядра 4 кг(сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшейрукой не менее 4 м) |

**Контрольные нормативы для отделения пауэрлифтинг**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6с) | Бег на 30 м (не более6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10,5 с) |
| Сила | Подтягивание из висана перекладине (неменее 2 раз) | Подтягивание из висана низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Силоваявыносливость | Подъем туловища лежана спине (не менее 12раз) | Подъем туловища лежана спине (не менее 7раз) |
| Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа наполу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа наполу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину сместа (не менее 130см) | Прыжок в длину сместа (не менее 125см) |
| Подъем туловища лежана спине за 20 с (неменее 8 раз) | Подъем туловища лежана спине за 20 с (неменее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя свыпрямленными ногами (пальцами рук коснутьсяпола) |

**Контрольные нормативы для отделения лыжные гонки**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 155 см) |
| Метание теннисного мячас места (не менее 18 м) | Метание теннисного мячас места(не менее 14 м) |

**Контрольные нормативы для отделения легкая атлетика**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м(не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину сместа (не менее 135см) | Прыжок в длину сместа (не менее 125см) |
| Прыжки черезскакалку в течение 30с (не менее 30прыжков) | Прыжки через скакалкув течение 30 с (неменее 40 прыжков) |
| Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |
| Скоростные качества | Прыжок в длину сместа (не менее 130см) | Прыжок в длину сместа (не менее 125см) |
| Прыжки черезскакалку в течение 30с (не менее 25прыжков) | Прыжки через скакалкув течение 30 с (неменее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м(не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10 с) |
| Прыжки |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м(не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 9,8 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину сместа (не менее 135см) | Прыжок в длину сместа (не менее 125см) |
| Прыжки черезскакалку в течение 30с (не менее 30прыжков) | Прыжки через скакалкув течение 30 с (неменее 40 прыжков) |
| Метания |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м(не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину сместа (не менее 130см) | Прыжок в длину сместа (не менее 125см) |
| Прыжки черезскакалку в течение 30с (не менее 28прыжков) | Прыжки через скакалкув течение 30 с (неменее 35 прыжков) |
| Многоборье |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м(не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину сместа (не менее 130см) | Прыжок в длину сместа (не менее 125см) |
| Прыжки черезскакалку в течение 30с (не менее 28прыжков) | Прыжки через скакалкув течение 30 с (неменее 35 прыжков) |

**Контрольные нормативы для отделения футбол**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты)  |
| юноши  | девушки  |
| Быстрота  | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)  | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)  |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)  | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)  |
| Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)  | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)  |
| Тройной прыжок (не менее 360 см)  | Тройной прыжок (не менее 300 см)  |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)  |
| Выносливость  | Бег на 1000 м  | Бег на 1000 м  |

**Контрольные нормативы для отделения волейбол**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6с) | Бег на 30 м (не более6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Бросок мяча весом 1 кгиз-за головы двумяруками стоя(не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумяруками стоя(не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места(не менее 140 см) | Прыжок в длину сместа(не менее 130 см) |
| Прыжок в верх с местасо взмахом руками (неменее 36 см) | Прыжок в верх с местасо взмахом руками (неменее 30 см) |

**Контрольные нормативы для отделения шашки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м(не более 6,9 с) | Бег на 30 м(не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 115 см) | Прыжок в длину с места(не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки(не менее 10 раз) | Приседание без остановки(не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м(не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(пальцами рук коснуться пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |