Приложение №4

к порядку приема поступающих для освоения Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в БУ ДО ОО «СШОР №2»

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| Нормативы ОФП для возрастной группы 10 лет | | | | |
|  | Бег на 30 м | с | не более 6,2 | не более 6,4 |
|  | Бег на 1000 м | мин.с | не более 6,10 | не более 6,30 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол. раз | не менее 10 | не менее 5 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи) | см | не менее +2 | не менее +3 |
|  | Челночный бег 3х10м | с | не более 9,6 | не более 9,9 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 130 | не менее 120 |
|  | Метание мяча весом 150 г. | м | не менее 19 | не менее 13 |
| Нормативы ОФП для возрастной группы 11-12 лет | | | | |
|  | Бег на 60 м | с | не более 10,9 | не более 11,3 |
|  | Бег на 1500 м | мин.с | не более 8,20 | не более 8,55 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол. раз | не менее 13 | не менее 7 |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол. раз | не менее 3 | - |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | кол. раз | - | не менее 9 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи) | см | не менее +3 | не менее +4 |
|  | Челночный бег 3х10м | с | не более 9,0 | не более 10,4 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 150 | не менее 135 |
|  | Метание мяча весом 150 г. | м | не менее 24 | не менее 16 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«всестилевое каратэ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «ОК-ката-группа» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| 7.10 | 7.35 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 21 | 18 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 8 | Прыжки через скакалку (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 40 | |
| 9 | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками. | м | не менее | |
| 4 | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единицы измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| нормативы ОФП 7 лет | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| 2 | 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| 4 | 3 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +2 |
| 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м | кол-во раз | не менее | |
| 2 | 1 |
| нормативы СФП 7 лет | | | | |
| 5 | Челночный бег 3\*10м | с | не более | |
| 11,0 | 11,4 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | раз | не менее | |
| 4 | 2 |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 60 | 50 |
| нормативы ОФП 8 лет | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| 3 | 2 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| 6 | 5 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 4 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м | кол-во раз | не менее | |
| 3 | 2 |
| нормативы СФП 8 лет | | | | |
| 5 | Челночный бег 3\*10м | с | не более | |
| 10,6 | 11,2 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | раз | не менее | |
| 6 | 4 |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 70 | 60 |
| нормативы ОФП 9 лет | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| 8 | 7 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| нормативы СФП 9 лет | | | | |
| 4 | Челночный бег 3\*10м | с | не более | |
| 10,4 | 11,0 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | раз | не менее | |
| 8 | 6 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 80 | 70 |
| нормативы ОФП 10 лет и старше | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | раз | не менее | |
| 7 | 6 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | раз | не менее | |
| 10 | 9 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| нормативы СФП 10 лет и старше | | | | |
| 4 | Челночный бег 3\*10м | с | не более | |
| 10,2 | 10,8 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | раз | не менее | |
| 10 | 8 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 95 | 85 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«легкая атлетика»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
|  | Челночный бег 3\*10м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| 10 | 5 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
|  | Прыжки через скакалку в течение 30 с | кол-во раз | не менее | |
| 25 | 30 |
|  | Метание мяча весом 150 г. | м | не менее | |
| 24 | 13 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
|  | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | |
|

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
|  | Бег 60 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| 30 | 25 |
|  | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6,30 | 7,00 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| Нормативы ОФП | | | | |
|  | Бег 30 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| 7 | 4 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м | кол-во попаданий | не менее | |
| 2 | 1 |
| Нормативы СФП | | | | |
|  | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. | с | не менее | |
| 10,0 | 8,0 |
|  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | кол-во раз | не менее | |
| 2 | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня  скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
|  | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
|  | Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| 7 | 4 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |