**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки**

 **по виду спорта «Баскетбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 20 | 16 |
| 2.2. | Бег на 14 м. | с | не более |
| 3,5 | 4,0 |

.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки**

 **по виду спорта «Волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более |
| 12,0 | 12,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее |
| 8 | 6 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 36 | 30 |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки**

 **по виду спорта «Легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количествораз | не менее |
| 10 | 5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с | количествораз | не менее |
| 25 | 30 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 13 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени |
|

**.**

**Нормативы ОФП для зачисления на этап начальной подготовки**

 **по виду спорта «Самбо»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег 1000 м | мин, с | не более |
| 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 5 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не более |
| 2 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 7 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этапе начальной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 11,5 | 12,0 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 30 | 25 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.30 | 7.00 |

**Нормативы ОФП для зачисления на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «Шахматы»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «шахматы» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5попыток) | количество попаданий | не менее |
| 2 | 1 |
| 2.2. | Прыжки через скакалку за 30 с | количество раз | не менее |
| 35 | 30 |

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этапе начальной подготовки по виду спорта «Футбол», спортивная дисциплина «мини-футбол» (футзал)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | единица измерения | До года |
| мальчики | девочки |
| **Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 100 | 90 |
| **Нормативы технической подготовки** |
| 2.1. | Бег 10м. с высокого старта | с | 2,35 | 2,50 |
| 2.2. | Челночный бег 5х6м. | с | 12,40 | 12,60 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив для поступления |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Нормативы общей физической подготовки** |
| 1 | Бег 30 метров | сек. | не более |
| 6,9 | 7.1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу («отжимание») | раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи | см. | не менее |
| +1 | +3 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см. | не менее |
| 110 | 105 |
| **Нормативы специальной физической подготовки**. |
| 1 | Плавание (вольный стиль) 50 м |  | без учета времени |
| 2 | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | сек | не более |
| 10.1 | 10,6 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг. вперед из исходного положения – стоя, держа мяч за головой | метров | не менее |
| 3,5 | 3 |
| 4 | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку на ширине хвата 50 см. | количество раз | не менее |
| 1 | 3 |