

ВОЛЕЙБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Девушки	Год обучения		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
быстрота	бег 30 м. (не более, с)	6,4	6,1	5,8	бег 30 м. (не более, с)	6,6	6,3	6,0
координация	челночный бег 5х6 м. (не более в с.)	13,0	12,5	12,0	челночный бег 5х6 м. (не более в с.)	13,5	13,0	12,5
скоростно-соловые качества	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м.)	6	7	8	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м.)	5	6	7
	прыжок в длину с места (не менее см.)	150	160	175	прыжок в длину с места (не менее см.)	140	150	170
	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее см.)	24	26	27	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее см.)	20	22	23

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать 5 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

Подписано цифровой подписью: МАУДО ДЮСШ СТ. КАЛИНИНСКОЙ МО КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН
 DN: 1.2.840.113549.1.9.2=2333007912-233301001-233301055074, email=evg989@rambler.ru,
 1.2.643.3.131.1.1=120C30303233333303037393132, 1.2.643.100.3=120B30303733333353031393132,
 1.2.643.100.1=120D313032323333033393533323039, title=Директор, о=МАУДО ДЮСШ СТ.
 КАЛИНИНСКОЙ МО КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН, street=ПЕР ЛЕСНОЙ, l=Калининская, st=23
 Краснодарский край, с=RU, givenName=Иван Иванович, sn=Дубко, cn=МАУДО ДЮСШ СТ.
 КАЛИНИНСКОЙ МО КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН
 Дата: 2021.04.19 15:12:39 +03'00'

ВОЛЕЙБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
быстрота	бег 30 м (не более с)	5,6	5,3	5,1	5,1	4,8	бег 30 м (не более с)	5,8	5,6	5,3	5,3	5,1
координация	челночный бег 5 х 6 м (не более с)	11,9	11,7	11,5	11,4	11,3	челночный бег 5 х 6 м (не более с)	12,3	12,1	12,0	11,9	11,8
скоростно-соловые качества	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м)	9	11	12	14	15	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м)	8	9	10	11	13
	прыжок в длину с места (не менее см)	185	190	205	210	215	прыжок в длину с места (не менее см)	175	180	185	195	200
	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее см)	30	32	34	36	38	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее см)	25	27	30	31	32
техническое мастерство	обязательная техническая программа					обязательная техническая программа						

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать 5 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки). В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

ШАХМАТЫ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Девушки	Год обучения		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
быстрота	бег 30 м. (не более, с)	6,7	6,3	6,2	бег 30 м. (не более, с)	7,1	6,9	6,5
координация	челночный бег 10х5 м. (не более в с.)	24,5	24,1	23,5	челночный бег 10х5 м. (не более в с.)	25,7	24,9	24,1
скоростно-соловые качества	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м.)	2	3	3,5	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м.)	1	2	2,5
	прыжок в длину с места (не менее см.)	110	130	140	прыжок в длину с места (не менее см.)	100	115	120
	подтягивание на перекладине (раз.)	2	3	4	подъем туловища в сед. (раз за 30 с.)	11	12	13

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать 5 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

ШАХМАТЫ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
быстрота	бег 30 м (не более с)	5,9	5,7	5,5	5,4	5,4	бег 30 м (не более с)	6,2	6,0	5,9	5,7	5,7
координация	челночный бег 10х5 м (не более с)	22,2	21,8	21,1	20,8	20,1	челночный бег 10х5 м (не более с)	24,1	22,9	22,5	22,3	21,4
скоростно-соловые качества	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м)	5	6	7	8	9	бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее м)	3	4	5	6	7
	прыжок в длину с места (не менее см)	150	160	170	180	185	прыжок в длину с места (не менее см)	125	135	150	155	165
	подтягивание на перекладине (раз.)	6	7	8	9	10	подъем туловища в сед. (раз за 30 с.)	14	15	16	17	18
выносливость	бег 1000 м. (не более мин.)	6,11	5,56	5,41	5,26	5,11	бег 1000 м. (не более мин.)	6,44	6,30	6,20	6,09	5,59
техническое мастерство	обязательная техническая программа					обязательная техническая программа						

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки). В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы			Девушки	Этапы		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
быстрота	бег 30 м. (не более, с)	6,6	6,3	6,1	бег 30 м. (не более, с)	6,9	6,6	6,4
координация	челночный бег 3 х 10 м (не более с)	11,8	11,6	11,4	челночный бег 3 х 10 м (не более с)	12,0	11,8	11,7
скоростно-соловые качества гибкость	прыжок в длину с места (не менее см)	135	145	155	прыжок в длину с места (не менее см)	125	135	145
	тройной прыжок (не менее см)	360	400	450	тройной прыжок (не менее см)	300	360	420
	прыжок вверх с места (не менее см)	12	14	16	прыжок вверх с места (не менее см)	10	12	14
выносливость	бег 1000 м (не более мин)	6,41	6,26	6,11	бег 1000 м (не более мин)	7,01	6,53	6,32

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
быстрота	бег 30 м с высокого старта (не более с)	5,8	5,5	5,2	4,9	4,8	бег 30 м (не более с)	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
	бег 30 м. с хода (не более с)	5,5	5,2	4,9	4,6	4,5	бег 30 м. с хода (не более с)	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
скоростно-соловые качества	прыжок в длину с места (не менее см)	170	180	190	205	210	прыжок в длину с места (не менее см)	160	170	175	185	195
	тройной прыжок (не менее см.)	500	530	560	600	610	тройной прыжок (не менее см.)	450	490	510	540	560
	прыжок вверх с места (не менее см.)	18	20	22	24	26	прыжок вверх с места (не менее см.)	16	18	20	21	22
сила	бросок набивного мяча двумя руками из-за головы 1 кг. (не менее м)	6	7	8	9	10	бросок набивного мяча двумя руками из-за головы 1 кг. (не менее м)	4	5	6	7	8
выносливость	бег 1000 м. (не менее мин.)	5,56	5,41	5,26	5,11	5,01	бег 1000 м. (не менее мин.)	6,30	6,20	6,09	5,59	5,48
техническое мастерство	обязательная техническая программа					обязательная техническая программа						

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче семи контрольных упражнений должен набрать 7 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки). В группе У-2 превышение результата на 10%.

ДЗЮДО
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы			Девушки	Этапы		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
быстрота	бег на 30 м. (не более с)	5,8	5,7	5,6	бег на 30 м. (не более с)	6,3	6,0	5,8
координация	челночный бег 3 х 10 м (не более с)	9,1	8,9	8,6	челночный бег 3 х 10 м (не более с)	9,6	9,4	9,1
выносливость	бег на 800 м. (не более мин)	4	4	4	бег на 800 м. (не более мин)	4,5	4,5	4,5
сила	подтягивание на перекладине (не менее раз)	5	6	6	подтягивание на перекладине (не менее раз)	3	4	4
силовая выносливость	подъем туловища, лежа на спине (не менее раз)	10	13	15	подъем туловища, лежа на спине (не менее раз)	10	13	15
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	13	14	15	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	10	11	12
скоростно-соловые качества	прыжок в длину с места (не менее см)	130	135	140	прыжок в длину с места (не менее см)	120	125	130
	подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	3	4	5	подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	3	4	5
	подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	6	7	8	подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	6	7	8
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	6	7	8	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	5	6	7

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче десяти контрольных упражнений должен набрать 10 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

ДЗЮДО
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
быстрота	бег на 30 м. (не более с)	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	бег на 30 м. (не более с)	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1
	бег на 60 м. (не более с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	бег на 60 м. (не более с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
координация	челночный бег 3 x 10 м (не более с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	челночный бег 3 x 10 м (не более с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
выносливость	бег на 1500 м. (не более мин)	7,6	7,4	7,0	6,5	6	бег на 1500 м. зачет					
сила	подтягивание на перекладине (не менее раз)	10	12	14	15	16	подтягивание на перекладине (не менее раз)	6	8	10	12	14
	поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее раз)	4	5	6	7	8						
силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	20	22	24	26	28	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	12	14	16	18	20
скоростно-соловые качества	прыжок в длину с места (не менее см)	160	160	165	170	175	прыжок в длину с места (не менее см)	140	140	145	150	155
	подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	6	6	7	8	9	подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	4	4	5	6	7
	подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	7	8	9	10	11	подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	7	8	9	10	11
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	10	11	12	13	14	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	8	9	10	11	12

	менее раз)						(не менее раз)					
техническое мастерство	обязательная техническая программа						обязательная техническая программа					

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче одиннадцати контрольных упражнений должен набрать 11 баллов, у девушек при сдаче восьми контрольных упражнений должен набрать 8 баллов
0 – не выполнил; 1 – сдал
2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки). В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

АЭРОБИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы			Девушки	Этапы		
	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3	Контрольные упражнения	Б-1	Б-2	Б-3
скоростные	бег на 30 м. (не более с)	6,6	6,3	6,1	бег на 30 м. (не более с)	6,9	6,6	6,4
	подъем туловища, лежа на спине за 30 с.	12	13	14	подъем туловища, лежа на спине за 30 с.	10	11	12
	прыжок в длину с места (не менее см)	120	130	140	прыжок в длину с места (не менее см)	115	120	130
сила	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	7	8	9	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	4	5	6
гибкость	наклон вперед из положения стоя на полу	достать пола пальцами			наклон вперед из положения стоя на полу	достать пола пальцами		
координация	челночный бег 3 x 10 м (не более с)	11,8	11,6	11,4	челночный бег 3 x 10 м (не более с)	12,0	11,8	11,7

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов

0 – не выполнил; 1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки).

АЭРОБИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Юноши	Этапы					Девушки	Этапы				
	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2	Контрольные упражнения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
скоростно-соловые качества	челночный бег 2 x 10 м (не более с)	6,30	6,2	6,1	6,0	5,9	челночный бег 2 x 10 м (не более с)	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0
	бег на 20 м. (не более с)	4,6	4,5	4,5	4,45	4,4	бег на 20 м. (не более с)	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6
	прыжок в длину с места (не менее см)	155	160	165	170	180	прыжок в длину с места (не менее см)	145	150	155	160	165
сила	подтягивание на перекладине (раз.)	8	9	10	11	12	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	8	9	10	11	12
	бросок набивного мяча двумя руками из-за головы 1 кг. (не менее м)	5	6	6	7	8	бросок набивного мяча двумя руками из-за головы 1 кг. (не менее м)	4	4	5	6	6
гибкость												
координация	прыжки через скакалку за 30 с. (не менее раз)	36	37	38	39	40	прыжки через скакалку за 30 с. (не менее раз)	31	32	33	34	35
выносливость	бег 1000 м (не более мин)						бег 1000 м (не более мин)					
техническое мастерство	обязательная техническая программа					обязательная техническая программа						

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать 5 баллов 0 – не выполнил; 1 – сдал 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки). В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.