Утверждено: Утверждаю:

педагогическим советом Директор МБУДО «ДЮСШ

МБУДО «ДЮСШ Соль – Илецкого Соль – Илецкого городского округа»

городского округа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Малахов

Протокол № \_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении промежуточной аттестации подготовленности

**обучающихся (переводных экзаменов) МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа» Оренбургской области**

Промежуточная аттестация подготовленности обучающихся МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа» проводится в форме переводных экзаменов побаскетболу, боксу, волейболу, гандболу, гиревому спорту, легкой атлетики, лыжным гонкам, н/теннису, смешанным единоборствам, футболу, хоккею.

1. Цели и задачи.

Переводные экзамены для обучающихся тренировочных групп проводятся с целью выявления уровня развития их двигательных (физических) качеств, а также уровня овладения техническими навыками основных видов баскетбола, бокса, волейбола, гандбола, гиревому спорту, легкой атлетики, лыжным гонкам, н/теннису, смешанным единоборствам, футболу, хоккею.

**Основными задачами являются:**

* **развитие комплекса двигательных качеств обучающихся;**
* **подготовка на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе 1 и 2 годов обучения.**

1. Сроки проведения.

Переводные экзамены проводятся в мае месяце каждого учебного года.

1. Руководство, условия и порядок проведения.

Общее руководство осуществляется тренерским советом МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа».

Непосредственное проведение переводных экзаменов возлагается на тренеров - преподавателей.

Обучающимся МБУДО «Детско – юношеской спортивной школы Соль - Илецкого городского округа» необходимо набрать количество очков в соответствии с нормативами для каждого возраста. Обучающиеся, прошедшие промежуточную аттестацию, считаются сдавшими переводные экзамены, и зачисляются в группы соответствующие году обучения и стажу занятий.

Условием для перевода является также выполнение разрядных норм Единой Всероссийской спортивной классификации.

Приложение 1

**нормативы** **для зачисления и перевода в**

**МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта « БАСКЕТБОЛ»**

**ДЕВУШКИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  под­готовки | | возраст | Бег 20 м (сек.) | | | Прыжок в длину с места (см.) | | | Бросок набивного мяча (м.) 2 кг. | | | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | | | Бег 500 м. (8-9 л.) Бег 1000 м. (10-15 л.) | | | Высота подскока (см), (по Абалакову) | | | Бег 40 сек. (м.) | | |
| отлично | хорошо | удовлетв | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | хорошо | отлично | хорошо | удовлетв. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 4,5 | 4,6 | 4,8 | 150 | 130 | 120 | 210 | 190 | 170 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | 2,20 | 2,30 | 2,40 | 28 | 25 | 20 | 4п | 3п20 | 3п |
| 2-й год | 9 | 4,3 | 4,5 | 4,7 | 160 | 140 | 130 | 240 | 210 | 190 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | 32 | 28 | 25 | 4п20 | 4п | 3п20 |
| 3-й год | 10 | 4,0 | 4,2 | 4,4 | 170 | 150 | 140 | 270 | 240 | 200 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 5,00 | 5,20 | 5,40 | 35 | 30 | 28 | 5п | 4п15 | 4п |
| УТГ | 1-й год | 11 | 3,9 | 4,0 | 4,3 | 180 | 160 | 150 | 300 | 270 | 240 | 8,2 | 8,7 | 9,0 | 4,50 | 5,10 | 5,30 | 37 | 34 | 30 | 5п20 | 5п | 4п20 |
| 2-й год | 12 | 3,8 | 4,0 | 4,2 | 190 | 170 | 160 | 360 | 320 | 280 | 8,0 | 8,5 | 8,9 | 4,40 | 5,00 | 5,20 | 40 | 36 | 32 | 6п | 5п20 | 5п |
| 3-й год | 13 | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 200 | 180 | 170 | 390 | 350 | 310 | 7,7 | 8,3 | 8,8 | 4,30 | 4.50 | 5,10 | 41 | 38 | 35 | 6п15 | 6п | 5п15 |
| 4-й год | 14 | 3,7 | 3,9 | 4,0 | 205 | 190 | 180 | 430 | 400 | 320 | 7,5 | 8,1 | 8,7 | 4,20 | 4,30 | 5,00 | 42 | 39 | 36 | 7п | 6п15 | 6п |
| 5-й год | 15 | 3.6 | 3,8 | 4.0 | 210 | 200 | 190 | 500 | 460 | 400 | 7,2 | 7,7 | 8,2 | 4,10 | 4,30 | 4,50 | 43 | 40 | 38 | 7п20 | 7п | 6п20 |

Примечание: для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

нормативы, представленные в таблице являются ориентиро­вочными исходными величинами (бег 20 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег 500 и 1000 м).

**ЮНОШИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  под­готовки | | возраст | Бег 20 м (сек.) | | | Прыжок в длину с места (см.) | | | Бросок набивного мяча (м.) 2 кг. | | | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | | | Бег 500 м. (8-9 л.) Бег 1000 м. (10-15 л.) | | | Высота подскока (см), (по Абалакову) | | | Бег 40 сек. (м.) | | |
| отлично | хорошо | удовлетв | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | хорошо | отлично | хорошо | удовлетв. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 160 | 150 | 140 | 280 | 240 | 200 | 9,1 | 9,4 | 10,0 | 2,05 | 2,15 | 2,30 | 30 | 25 | 20 | 4п15 | 4п | 3п20 |
| 2-й год | 9 | 4.0 | 4,2 | 4,4 | 175 | 160 | 150 | 320 | 280 | 220 | 8,7 | 9,2 | 9,8 | 1,55 | 2,05 | 2,15 | 32 | 28 | 25 | 5п | 4п20 | 4п |
| 3-й год | 10 | 3,9 | 4,1 | 4,3 | 185 | 170 | 160 | 360 | 320 | 240 | 8,3 | 8,9 | 9,2 | 4,20 | 4,40 | 5,00 | 35 | 30 | 28 | 5п20 | 5п | 4,20 |
| УТГ | 1-й год | 11 | 3,9 | 4,1 | 4,4 | 195 | 180 | 170 | 390 | 350 | 260 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 4,10 | 4,30 | 4,50 | 38 | 35 | 30 | 6п15 | 6п | 5п20 |
| 2-й год | 12 | 3,8 | 4,0 | 4,2 | 200 | 190 | 180 | 430 | 390 | 300 | 7,8 | 8,3 | 8,8 | 4,05 | 4,20 | 4,40 | 41 | 37 | 32 | 7п | 6п20 | 6п |
| 3-й год | 13 | 3,7 | 3,8 | 4,0 | 205 | 200 | 190 | 480 | 420 | 360 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 3,55 | 4,15 | 4,30 | 43 | 40 | 38 | 8п | 7п15 | 7п |
| 4-й год | 14 | 3,6 | 3,8 | 3,9 | 210 | 205 | 195 | 520 | 480 | 400 | 7,3 | 7,8 | 8,3 | 3,45 | 4,10 | 4,20 | 44 | 40 | 42 | 8п10 | 7,20 | 7,10 |
| 5-й год | 15 | 3,5 | 3.8 | 4,0 | 220 | 210 | 200 | 580 | 530 | 460 | 7,1 | 7,6 | 8,1 | 3,35 | 3.50 | 4,10 | 46 | 42 | 40 | 8п20 | 8п | 7,20 |

Примечание: для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

нормативы, представленные в таблице являются ориентиро­вочными исходными величинами (бег 20 м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег 500 и 1000 м).

**Нормативные требования по технической подготовке** **для учебно-тренировочных групп**

**ЮНОШИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | | воз­раст | Передвижение в защитной стойке (сек.) | | | Скоростное ведение (сек.) | | | Передача мяча (сек.) | | | Броски с дистанции(%) | | | Штрафные броски  (%) | | |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| УТГ | 1-й год | 11 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 14,2 | 14,4 | 14,8 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 40 | 38 | 35 | 48 | 45 | 40 |
| 2-й год | 12 | 8,7 | 8,9 | 9,2 | 14,0 | 14,2 | 14,6 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 45 | 42 | 40 | 50 | 48 | 45 |
| 3-й год | 13 | 8,5 | 8,7 | 9,0 | 13,9 | 14,1 | 14,4 | 13,5 | 13,7 | 13,9 | 48 | 45 | 42 | 55 | 52 | 50 |
| 4-й год | 14 | 8,3 | 8,5 | 8,8 | 13,5 | 13,8 | 14,2 | 13,2 | 13,5 | 13,7 | 50 | 48 | 45 | 60 | 55 | 52 |
| 5-й год | 15 | 8,1 | 8,3 | 8,5 | 13,2 | 13,5 | 13,8 | 13,0 | 13,2 | 13,6 | 55 | 52 | 50 | 65 | 62 | 60 |

**ДЕВУШКИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | | воз­раст | Передвижение в защитной стойке (сек.) | | | Скоростное ведение (сек.) | | | Передача мяча (сек.) | | | Броски с дистанции(%) | | | Штрафные броски  (%) | | |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| УТГ | 1-й год | 11 | 9,5 | 9,7 | 10,0 | 14,8 | 15,2 | 15,6 | 14,1 | 14,3 | 14,5 | 40 | 38 | 35 | 48 | 45 | 40 |
| 2-й год | 12 | 9,0 | 9,3 | 9,5 | 14,6 | 14,8 | 15,2 | 13,9 | 14,2 | 14,4 | 45 | 42 | 40 | 50 | 48 | 45 |
| 3-й год | 13 | 8,8 | 9,0 | 9,3 | 14,5 | 14,7 | 15,0 | 13,8 | 14,0 | 14,2 | 48 | 45 | 42 | 55 | 52 | 50 |
| 4-й год | 14 | 8,7 | 8,9 | 9,1 | 14,4 | 14,6 | 14,8 | 13,6 | 13,8 | 14,0 | 50 | 48 | 45 | 60 | 55 | 52 |
| 5-й год | 15 | 8,5 | 8,7 | 8,9 | 14,1 | 14,3 | 14,5 | 13,5 | 13,7 | 13,9 | 55 | 52 | 50 | 65 | 62 | 60 |

**Нормативные требования по технической подготовке** **для групп начальной подготовки**

**ЮНОШИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | | воз­раст | Передвижение в защитной стойке 6 р. х 5м. (сек.) | | | Бег 20м. «восьмёркой» (сек.) | | | Ведение мяча с обводкой (сек.) | | | Передача мяча одной рукой за 30 сек. (кол-во раз) | | |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 12,5 | 13,0 | 13,5 | 6,6 | 7,0 | 7,4 | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 25 | 20 | 15 |
| 2-й год | 9 | 12,3 | 12,8 | 13,0 | 6,4 | 6,8 | 7,2 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 28 | 22 | 20 |
| 3-й год | 10 | 12,0 | 12,5 | 12,9 | 6,2 | 6,6 | 7,0 | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 32 | 26 | 22 |

**ДЕВУШКИ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго­товки | | воз­раст | Передвижение в защитной стойке 6 р. х 5м. (сек.) | | | Бег 20м. «восьмёркой» (сек.) | | | Ведение мяча с обводкой (сек.) | | | Передача мяча одной рукой за 30 сек. (кол-во раз) | | |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| ГНП | 1-й год | 8 | 13,6 | 14,0 | 14, 6 | 7,0 | 7,4 | 7,8 | 9,2 | 9,6 | 10, 0 | 20 | 15 | 10 |
| 2-й год | 9 | 13,0 | 13,6 | 14, | 6,8 | 7,0 | 7,4 | 9,0 | 9,4 | 9,6 | 24 | 18 | 12 |
| 3-й год | 10 | 12,8 | 13,0 | 13, 8 | 6,6 | 6,8 | 7,0 | 8,8 | 9,2 | 9,4 | 28 | 22 | 15 |

**нормативы для зачисления и перевода в**

**МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «БОКС»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП, СФП и технико-тактической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки** | | | | |
| № | Контрольные нормативы | Легкие веса (36-48 кг) | Средние веса (50-64 кг) | Тяжелые веса (66-св, 80 кг) |
| 1 | Бег 30 м | 5,3 | 5,2 | 5,4 |
| 2 | Бег 100 м | 16,0 | 15,4 | 15,8 |
| 3 | Бег 3000 м | 14,55 | 14,33 | 15,17 |
| 4 | Прыжок в длину с/м | 183 | 190 | 195 |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 8 | 10 | 6 |
| 6 | Отжимание в упоре лежа | 40 | 43 | 35 |
| 7 | Поднос ног к перекладине | 8 | 10 | 6 |
| 8 | Толчок ядра 4 кг. сильнейшей рукой /слабейшей рукой | 5,89 /4,76 | 7,10 /5,61 | 8,23/ 6,73 |
| 9 | Жим штанги лежа М - собственный вес | М-18% | М-9% | М-11% |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП, СФП и технико-тактической подготовки для зачисления на учебно тренировочный этап** | | | | |
| № | Контрольные нормативы | Легкие веса (36-48) | Средние веса (50-64) | Тяжелые веса (66-св, 80 кг) |
| 1 | Бег 30 м | 5,0 | 4,9 | 5,1 |
| 2 | Бег 100 м | 15,8 | 15,2 | 15,6 |
| 3 | Бег 3000 м | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| 4 | Прыжок в длину с/м | 188 | 197 | 205 |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 10 | 12 | 8 |
| 6 | Отжимание в упоре лежа | 45 | 48 | 40 |
| 7 | Поднос ног к перекладине | 10 | 12 | 8 |
| 8 | Толчок ядра 4 кг. сильнейшей рукой /слабейшей рукой | 6,57/ 5,0 | 7,85/ 6,31 | 8,96 /7,42 |
| 9 | Жим штанги лежа М- собственный вес | М- 13% | М-5% | М-10% |
| СФП | | | | |
| 10 | Количество ударов по мешочку за 8 с | 28 | 30 | 26 |
| 11 | Количество ударов по мешочку за 3 м | 284 | 292 | 244 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по этапам обучения** | | | | | | |
| № п/п | Упражнение | Этапы обучения | | | | |
| НП- 1 | НП- 2-3 | УТГ- 1 | УТГ- 2 | УТГ - свыше 2-х лет |
| 1 | Прыжки через скакалку за 1 мин. - одиночные | 120 | 140 | - | - | - |
| -двойные | - | - | 20 | 30 | 40 |
| 2 | Удары по боксерскому мешку за 1 мин.  - передней рукой с передней ногой | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 3 | - задней рукой с передней ногой | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 4 | - двумя руками с места | 100 | 120 | 160 | 180 | 200 |
| 5 | Боковые удары за 30 сек. серия из 3-х ударов (снизу-снизу- боковой) |  |  |  |  |  |
|  |  | 40 | 50 | 60 |
| 6 | Кувырки с поворот на 180° за 30 сек. | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |

**нормативы для зачисления и перевода в**

**МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание требований  по ОФП | Оценка | переводные | | | | | | | выпускные | |
| СОГ | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег с высокого старта (30м) | ниже среднего  средний  выше среднего | 6,7  7,0  7,4 | 5,0  5,9  6,1 | 5,5  5,7  5,9 | 5,3  5,5  5,7 | 5,1  5,3  5,5 | 4,9  5,0  5,2 | 4,8  4,9  5,1 | 4,7  4,8  5,0 | 4,6  4,8  4,9 |
| Челночный бег (6x5) | ниже среднего  средний  выше среднего | - | 10,8  11,0  11,2 | 10,6  10,8  11,0 | 10,4  10,6  10,8 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления  (92м) | ниже среднего  средний  выше среднего | - | - | - | - | 28,0  28,2  28,6 | 27,4  27,6  27,8 | 26,5  26,7  26,9 | 26,0  26,2  26,4 | 25,8  26,0  26,2 |
| Прыжок в длину с места | ниже среднего  средний  выше среднего | 145  135  125 | - | - | - | 190  185  180 | 2,10  2,00  1,95 | 2,30  2,25  2,20 | 240  230  220 | 250  240  230 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя | ниже среднего  средний  выше среднего | 5,0  4,5  3,5 | 6,5  6,0  5,0 | 7,5  7,0  6,5 | 8,0  7,5  7,0 | 9,5  9,0  8,5 | 11  10  9 | 13  12  11 | 15  14  13 | 16  15  14 |

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание требований  по ОФП | Оценка | переводные | | | | | | | выпускные | |
| СОГ | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег с высокого старта (30м) | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 5,9  6,1  6,3 | 5,8  6,0  6,2 | 5,6  5,8  6,0 | 5,3  5,5  5,7 | 5,1  5,3  5,5 | 5,0  5,2  5,4 | 4,9  5,0  5,1 | 4,8  5,0  5,1 |
| Челночный бег (6x5) | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 11,2  11,4  11,6 | 10,8  11,0  11,2 | 10,6  10,8  11,0 | - | - | - | - | - |
| Бег с изменением направления  (92м) | ниже среднего  средний  выше среднего |  | - | - | - | 28,7  28,9  29,2 | 27,6  27,7  27,9 | 26,5  26,7  27,0 | 26,2  26,4  26,5 | 26,0  26,2  26,3 |
| Прыжок в длину с места | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 155  150  145 | 165  160  150 | 175  170  165 | 180  175  170 | 190  185  180 | 2,10  2,05  2,00 | 2,20  2,10  2,05 | 2,30  2,20  2,10 |
| Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя | ниже среднего  средний  выше среднего |  | 6,5  6,0  5,0 | 7,0  6,5  6,0 | 8,0  7,5  7,0 | 9  8  7 | 10  9  8 | 11  10  9 | 12  11  10 | 13  12  11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по технико–тактической подготовке (в учебно-тренировочных группах)** | | | | | | | | |
| № | Содержание требований | Переводные (на конец года) | | | | Выпускные (5 год) | | |
| 1 г | 2 г | 3 г | 4 г | связущие | | нападающие |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | | 4 |
| 2 | Из зоны 3 в зону 2(стоя спиной по направлению) | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | | 4 |
| 3 | Через сетку из зоны 3 в зону 4 в прыжке | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | | 3 |
| 4 | передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной: девушки юноши | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | | 6 |
| 5 | Подача на точность:- верхняя прямая в правую половину площадки верхняя прямая в зону 4-5 подача в прыжке | 3  - | 4 | 5 | 3 | 4 | | 4  4 |
| 6 | нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | | 5 |
| 7 | Первая передача на точность (приѐм) из зоны 6 в зону 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | | 5 |
| 8 | Блокирование нападающего удара по диагонали из зоны 4(2) | - | 2 | 3 | 4 | 4 | | 5 |
| **Контрольные нормативы по тактической подготовке (в учебно-тренировочных группах)** | | | | | | | | |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (стоя спиной) | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | |
| 2 | нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | |
| 3 | Командные действия: приѐм подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4(2) и н/у | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 4 | Одиночное блокирование ударов из зоны 4,3 и 2 со второй передачи | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 | |
| 5 | Командные действия: после подачи организация защиты по системе «углом вперед» (углом назад) | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | |
| **Контрольные нормативы по интегральной подготовке (в учебно-тренировочных группах)** | | | | | | | | |
| 1 | Переключения: нападающий удар-блокирование блокирование вторая передача переход от подачи к защитным действиям, после защитных, к нападающим; | - | - | 5 5 | 6 6 | 6 7 | 7 6 | |
| 3 | 4 | 5 | 4 | |
| 2 | Потери подач в игре, % | - | - | 20 | 18 | 18 | 18 | |
| 3 | Эффективность нападения, % выигрыш, проигрыш | - | - | 40 30 | 40 25 | 35 25 | 40 20 | |
| 4 | Полезное блокирование, % | - | - | 30 | 30 | 35 | 40 | |
| 5 | Ошибки при приѐме подачи, % | - | - | 18 | 14 | 12 | 12 | |
| 6 | Соревновательные нагрузки: общее количество игр в году из них календарных | - | - | 48  22 | 54  24 | 60  26 | 60  26 | |

**нормативы для зачисления и перевода в**

**МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ГАНДБОЛ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,7 с) | Бег 30 м (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 6 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 480 см) | Тройной прыжок с места (не менее 460 см) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе первого года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м) | Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 520 см) | Тройной прыжок с места (не менее 500 см) |
| Координация | Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с) | Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап НП-2 года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6.1 с) | Бег 30 м (не более 6.2 с) |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см ) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 10 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 8 м) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м ) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 4 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 400 см) | Тройной прыжок с места (не менее 390 см) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.4 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.8 с ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап НП-3 года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5.9 с) | Бег 30 м (не более 6.0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 150 см ) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см ) |
| Скоростно-  силовые  качества | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 12 м) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) на дальность одной рукой (не менее 10 м) |
| Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 6 м ) | Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 420 см) | Тройной прыжок с места (не менее 400 см) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.2 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10.6 с ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-2 года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 5.9 с) |
| Скоростно- силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7,5 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 6 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2- мя руками сидя (не менее 4.2 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность2-мя руками сидя (не менее 4 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 430 см) | Тройной прыжок с места (не менее 420 см) |
| Координация | Челночный бег 100 м (не более 26,20 с) От лицевой линии до 6 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии к центру - назад; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м - назад к лицевой; | Челночный бег 100 м (не более 28.30 с ) От лицевой линии до 6 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии к центру - назад; От лицевой линии до 9 м - назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м -назад к лицевой; |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6 -ти метровой линии у стойки № 1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3, располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку № 1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. | |
| (не более 23 с) | (не более 24 с) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-3 года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,7 с) | Бег 30 м (не более 5,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 6,5 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4.4 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4,2 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 440 см) | Тройной прыжок с места (не менее 420 см) |
| Координация | Челночный бег 100 м (не более 26,00 с) От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; | Челночный бег 100 м (не более 28.10 с ) От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии к центру -назад; От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3,располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. | |
| (не более 21 с) | (не более 22 с) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-4 года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,6 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Скоростно-  силовые качества | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8,5 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2- мя руками сидя (не менее 4.6 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4.4 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 450 см) | Тройной прыжок с места (не менее 440 см) |
| Координация | Челночный бег 100 м (не более 25,40 с)  От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;  От лицевой линии к центру - назад;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;  От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; | Челночный бег 100 м (не более 27.50 с )  От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;  От лицевой линии к центру -назад;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой; От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой; |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3,располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. | |
| (не более 20 с) | (не более 21 с) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для перевода в группы спортивной подготовки на этап УТ-5 года обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Скоростно силовые  качества | Метание мяча массой 1 кг с места на  дальность одной рукой (не менее 9,5 м) | Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7,5 м) |
| Метание мяча массой 1 кг на дальность 2- мя руками сидя (не менее 4.8 м ) | Метание мяча массой 1 кг на дальность 2-мя руками сидя (не менее 4.6 м ) |
| Силовая выносливость | Тройной прыжок с места (не менее 460 см) | Тройной прыжок с места (не менее 450 см) |
| Координации | Челночный бег 100 м (не более 25,20 с)  От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;  От лицевой линии к центру -назад;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;  От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой | Челночный бег 100 м (не более 27.30 с )  От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;  От лицевой линии к центру -назад;  От лицевой линии до 9 м- назад к лицевой;  От лицевой линии до 6 м- назад к лицевой |
| Техническое мастерство | Занимающиеся располагаются по центру на 6-ти метровой линии у стойки №1 с мячом. По сигналу начинаем выходы к стойкам № 2 и №3,располагающимися на 9-ти метровой линии на уровне штанг. При этом каждый раз обегая стойку №1. По 2-а касания стоек 2 и 3. После завершения касаний (выходов), игрок начинает движение от стойки № 1 в сторону противоположных ворот обводя 3 стойки стоящих на центральной линии, на расстоянии 3 - х метров друг от друга. После прохождения стоек, он совершает бросок с 9-ти метровой линии в прыжке. Норматив считается законченным, после того, как мяч пересечет лицевую линию. | |
| (не более 19 с) | (не более 20 с) |

**нормативы для зачисления и перевода в**

**МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ГИРЕВОЙ СПОРТ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемные нормативы для зачисления в спортивно-оздоровительные группы** | | | | |
| Упражнения общей физической подготовки (юноши) | | | | |
| Оценка | Прыжок в длину (см) | Приседание (количество раз) | Бег 30 м (с) | Бег 1000 м |
| 5 4 3 2 1 | 125 и >  114  110  94  93 и < | 20 17 14 1 8 | 6,4 и < 6,7 7,1 7,4 7,5 и > | + 1000  + 700  + 500  + 400  + 300 |
| Упражнения общей физической подготовки (девушки) | | | | |
| 5 4 3 2 1 | 105 и > 100  85 73  72 и < | 15 12 9 6 3 | 6,6 и < 6,9 7,2 7,5 7,6 и > | +1000  +650 +450  +350 +250 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе начальной подготовки** | | | | |
| Контрольные упражнения | мальчики | | девочки | |
| До 1 года | Свыше года | До 1 года | Свыше года |
| *Общая физическая подготовленность* | | | | |
| Бег 30 м, с | 6,2 | 5,8 | 6,4 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,3 | 1,5 | 1,1 | 1,3 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 10,0 | 9,6 | 10,4 | 10,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 14 | 18 | 13 | 16 |
| Бег 1000 м, мин, с | + | 4,40 | + | 5,10 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | + |  | + |  |
| *Специальная физическая подготовленность* | | | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | 60 | + | 60 |
| Упражнение «толчок», с гирей 12 кг | 25 | 50 |  |  |
| Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг | 25 | 50 | 30 | 50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы** | | |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| *Общая физическая подготовленность* | | |
| Бег 30 м, с | 5,6 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,7 | 1,5 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,4 | 9,8 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 5 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | - | 16 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,20 | 4,50 |
| *Специальная физическая подготовленность* | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60 | 60 |
| Двоеборье, с гирей 16 кг | I юношеский спортивный разряд |  |
| Упражнение «рывок ДЦ», с гирей 16 кг |  | I юношеский спортивный разряд |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе** | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения | юноши | | | | | девушки | | | |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет | | | | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | | |
| *Общая физическая подготовленность* | | | | | | | | | |
| Бег 30 м, с | 5,7 | | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | | 190 | 200 | 201 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,4 | | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 8 | | 10 | 12 | 14 |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  | |  |  |  | 16 | 18 | 21 | 25 |
| Бег 2000 м, мин, с |  | |  |  |  | 11,50 | 11,15 | 10,50 | 10,15 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13,50 | | 13,10 | 12,36 | 12,00 |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 3 км, мин, с |  | |  |  |  | 20,00 | 19,30 | 18,30 | 18,00 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | 27,45 | | 25,50 | 25,00 | 23,50 |  |  |  |  |
| *Специальная физическая подготовленность* | | | | | | | | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60 | | 55 | 50 | 45 | 60 | 50 | 45 | 40 |
| Двоеборье: с гирей 16 кг  24 кг, 32 кг | III сп.р | | II сп.р | I сп.р | КМС |  |  |  |  |
| Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг  24 кг |  | |  |  |  | III сп.р | II сп.р | I сп.р | КМС |
| Упражнение «толчок по длинному циклу»:  с гирей 16 кг  24 кг, 32 кг | III сп.р | | II сп.р | I сп.р | КМС |  |  |  |  |

**нормативы для зачисления и перевода в**

**МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительного этапа обучения** | | | | |
| **Вид испытаний** | **Оценка** | **СОГ (5-6 лет)** | **СОГ (6-7 лет)** | **СОГ (8-9 лет)** |
| Бег 30 м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 9,6-10,0  9,0-9,5  8,9-7,6 | 9,0-9,5  7,6-8,9  7,0-7,5 | 7,0-7,6  6,7-6,9  6,6-6,4 |
| Длина с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 80-110  111-125  126-130 | 111-125  126-130  131-135 | 120-135  136-140  150-141 |
| Метание | ниже среднего  средний  выше среднего | 130-154  155-250  251-310 | 155-250  251-310  311-360 | 350-370  371-400  401-450 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки** | | | | | |
| Вид испытаний | Оценка | группа НП-1 | | группа НП-2-3 | |
| М | Д | М | Д |
| Бег 30 м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 6,6  6,5-5,2  5,1-5,5 | 6,6  6,5-5,6  5,5-5,2 | 6,5-5,6  5,1-5,5  5,0 и ниже | 6,5-5,6  5,5-5,2  5,1 и ниже |
| Длина с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 130  140-160  160 и ниже | 120  140-155  160-170 | 140-160  160-180  186 и выше | 140-155  160-170  175 и выше |
| Челночный бег 3х10 | ниже среднего  средний  выше среднего | 9,9  9,5-9,0  8,9 и ниже | 10,4  10,0-9,5  9,4 и ниже | 9,5-9,0  8,9-8,6  8,5 и ниже | 10,0-9,5  9,4-9,0  8,9 и ниже |
| Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа | ниже среднего  средний  выше среднего | 1  3-4  5 и выше | 4  8-10  11 и выше | 3  4-5  6 и выше | 8-10  11-14  16 и выше |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения юноши – спринт, прыжки, барьеры** | | | | | | |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег 30 м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 4.7  5.1  5.4 | 4.5  4.9  5.1 | 4.3  4.5  4.7 | 4.1  4.3  4.6 | 3.9  4.1  4.3 |
| Бег 60м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 9.3  9.7  10.0 | 8.7  9.0  9.3 | 7.9  8.3  8.7 | 7.5  7.9  8.2 | 7.2  7.5  7.8 |
| Бег 300м | ниже среднего  средний  выше среднего | 48,5  50,0  52.5 | 45.0  47.0  49.5 | 42.0  44.0  46.5 | 39.5  42.0  44.0 | 38.5  39.5  42.0 |
| Бег 600м.(для бегунов на 400м и 400с/б.) | ниже среднего  средний  выше среднего | 1.49.0  1.53.0  1.58.0 | 1.43.0  1.47.5  1.53.5 | 1.39.0  1.43.0  1.47.0 | 1.35.0  1.39.0  1.43.0 | 1.32.0  1.35.0  1.41.0 |
| Длина с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 200  180  165 | 220  190  170 | 235  215  200 | 250  235  215 | 265  245  220 |
| 3-й с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 570  540  510 | 640  600  570 | 680  640  600 | 730  700  670 | 770  740  700 |
| подтягивание | ниже среднего  средний  выше среднего | 6  4  3 | 8  6  4 | 10  8  6 | 12  10  8 | 15  11  9 |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения юноши – средние и длинные дистанции** | | | | | | |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег 30 м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 4.9  5.4  5.9 | 4.6  5.0  5.2 | 4.4  4.6  4.9 | 4.2  4.4  4.6 | 4.1  4.3  4.5 |
| Бег 60м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 9.6  9.9  10.3 | 9.0  9.4  9.8 | 8.3  8.6  8.9 | 7.9  8.2  8.5 | 7.5  7.8  8.0 |
| Бег 300м | ниже среднего  средний  выше среднего | 50.0  53.0  55.5 | 48.0  50.5  53.0 | 45.5  48.5  50.5 | 41.5  43.5  45.0 | 39.5  41.0  42.5 |
| Бег 1000м | ниже среднего  средний  выше среднего | 3.45.0  3.55.0  4.10.0 | 3.25.0  3.40.0  4.00.0 | 3.05.0  3.20.0  3.40.0 | 2.50.0  3.05.0  320.0 | 2.43.0  2.55.0  3.08.0 |
| Длина с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 190  170  155 | 210  190  170 | 225  210  200 | 240  220  205 | 250  230  215 |
| 3-й с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 560  540  515 | 590  560  540 | 650  620  590 | 700  650  620 | 730  700  680 |
| подтягивание | ниже среднего  средний  выше среднего | 5  4  3 | 7  5  3 | 9  7  5 | 12  10  8 | 14  12  10 |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения девушки– спринт, прыжки, барьеры** | | | | | | |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег 30 м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 4.9  5.0  5.3 | 4.6  4.9  5.2 | 4.4  4.7  4.9 | 4.3  4.5  4.7 | 4.2  4.4  4.6 |
| Бег 60м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 9.3  9.6  9.9 | 8.8  9.3  9.7 | 8.4  8.8  9.2 | 8.2  8.6  9.0 | 8.0  8.2  8.6 |
| Бег 300м | ниже среднего  средний  выше среднего | 54.0  57.0  59.0 | 51.0  54.0  57.0 | 49.0  51.0  54.0 | 45.0  47.0  50.0 | 44,0  46,0  48.0 |
| Бег 600м (для 400 и 400 с/б) | ниже среднего  средний  выше среднего | 2.05.0  2.15.0  2.25.0 | 1.55.0  2.02.0  2.15.0 | 1.50.0  1.57.0  2.02.0 | 1.48.0  1.52.0  1.59.0 | 1.46.0  1.50.0  1.55.0 |
| Длина с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 190  175  160 | 200  185  165 | 215  190  170 | 225  210  185 | 235  220  200 |
| 3-й с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 560  540  525 | 600  570  540 | 620  590  570 | 650  620  590 | 680  650  620 |
| Сгибание рук в упоре | ниже среднего  средний  выше среднего | 12  10  8 | 15  10  9 | 20  15  10 | 25  20  15 | 30  25  17 |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения девушки– средние и длинные дистанции** | | | | | | |
| Вид испытаний | Оценка | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Бег 30 м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 5.0  5.2  5.6 | 4.9  5.1  5.3 | 4.7  4.9  5.2 | 4.6  4.8  5.1 | 4.5  4.7  4.9 |
| Бег 60м. | ниже среднего  средний  выше среднего | 9.6  9.9  10.4 | 9.0  9.4  9.9 | 8.8  9.1  9.4 | 8.6  8.9  9.3 | 8.4  8.6  8.9 |
| Бег 300м | ниже среднего  средний  выше среднего | 57.0  59.0  63.0 | 53.0  56.5  59.0 | 50.0  53.5  56.0 | 47.5  50.0  53.5 | 45.5  47.5  49.0 |
| Бег 1000м | ниже среднего  средний  выше среднего | 3.50.0  4.05.0  4.15.0 | 3.40.0  3.55.0  4.05.0 | 3.30.0  3.45.0  4.00.0 | 3.20.0  3.35.0  3.50.0 | 3.15.0  3.25.0  3.45.0 |
| Длина с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 180  165  150 | 190  175  160 | 205  190  175 | 215  200  185 | 225  210  195 |
| 3-й с/м | ниже среднего  средний  выше среднего | 550  530  510 | 570  540  520 | 610  590  560 | 635  610  590 | 655  635  615 |
| Сгибание рук в упоре | ниже среднего  средний  выше среднего | 10  7  5 | 15  10  5 | 20  15  10 | 25  20  15 | 30  25  18 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для этапа начальной подготовки** | | | | | |
| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | | свыше 2-х лет | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м. с хода (сек.) | 5.4 | 5.7 | 5.3 | 5.6 |
| 2 | Бег 60 м. (сек.) | 10.4 | 10.6 | 10.2 | 10.4 |
| 3 | Подтягивание | 2 |  | 3 |  |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре |  | 10 |  | 12 |
| 5 | Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100м. с хода (сек.) свободный стиль | 24.0 | 25.0 | 23.0 | 24.0 |
| 6 | Прохождение на лыжах 500м. | 2.20 | 2.40 | 2.10 | 2.20 |
| 7 | Количество стартов | 3-4 | 3-4 | 6-8 | 6-8 |
| 8 | Дистанция лыжных гонок | 3-5 | 2-3 | 3-5 | 2-3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа обучения** | | | | | |
| № п/п | Контрольные упражнения | 1 год | | свыше 2-х лет | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | - | 10.8 | - | 10.4 |
| 2 | Бег 100 м. (сек.) | 15.3 | - | 14.6 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 190 | 167 | 203 | 180 |
| 4 | Бег 800 м. (мин.с.) | - | 3.35 | - | 3.20 |
| 5 | Бег 1000 м. (мин.с.) | 3.45 | - | 3.25 | - |
| 6 | Кросс 2 км, (мин.с.) | - | - | - | 9.50 |
| 7 | Кросс 3 км, (мин.с.) | - | - | 12.00 | - |
| 8 | Лыжи 3 км,  (мин.с.)  (классический) | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов |
| 9 | Лыжи 5 км,  (мин.с.) (классический) | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов |
| 10 | Лыжи 3 км,  (мин.с.) (свободный) | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов |
| 11 | Лыжи 5 км,  (мин.с.) (свободный) | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов | выполнение  разрядных  нормативов |
| 12 | Количество стартов | 7-8 | 7-8 | 9-12 | 9-12 |
| 13 | Дистанция лыжных гонок (км) | 1-5 | 1-5 | 2-10 | 2-10 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы для зачисления в группы НП – 1 года обучения** | | | | | | |
| Возраст | Оценка | | Упражнения | | | |
| Бег 30м (сек) | Прыжки со скакалкой за 45 сек. | Прыжок в длину с места, (см) | Прыжок боком через  гимнастическую скамейку (кол-во раз)  30 сек. |
| Мальчики | | | | | | |
| 7-8 | Выполнено | 6,0 | | 60 | 135 | 18 |
| Девочки | | | | | | |
| 7-8 | Выполнено | 6,5 | | 55 | 125 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы для зачисления в группы НП – 2 года обучения** | | | | | | |
| Возраст | Оценка | | Упражнения | | | |
| Бег 30м (сек) | Прыжки со скакалкой за 45 сек. | Прыжок в длину с места, (см) | Прыжок боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз) 30 сек. |
| Мальчики | | | | | | |
| 9-10 | Выполнено | 5,8-6,0 | | 75 | 150 | 20 |
| Девочки | | | | | | |
| 9-10 | Выполнено | 6,0-6,5 | | 65 | 140 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы НП-2 года обучения** | | | | | |
| Возраст | Оценка | Набивание (жонглирование) на правой стороне ракетки (раз) за 1 мин. | Набивание (жонглирование) на левой стороне ракетки (раз) за 1 мин. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Откидка слева по диагонали (раз) (3 попытки) |
| 9-10 | Выполнено | 20 раз без ошибок | 20 раз без ошибок | 15 и более | 20 и более без ошибок |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для зачисления в группы НП – 3 года обучения** | | | | | | |
| Возраст | Оценка | | Упражнения | | | |
| Бег 30м (сек) | Прыжки со скакалкой за 45 сек. | Прыжок в длину с места, (см) | Прыжок боком через гимнастическую скамейку (кол-во раз) 30 сек. |
| Мальчики | | | | | | |
| 10-11 | Выполнено | 5,5-5,8 | | 80 | 165 | 23 |
| Девочки | | | | | | |
| 10-11 | Выполнено | 5,8-5,5 | | 70 | 155 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы НП-3 года обучения** | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Перенос мяча за 1 мин. | Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. | Подрезка справа/слева (раз)  за 1 мин. | Сочетание наката справа и слева в левый угол (раз) за 1 мин. | Сочетание наката справа и слева в правый угол (раз) за 1 мин. | Подача накатом налево/ направо из 10 раз |
| 9-10 | Выполнено | 20 раз без ошибок | 20 раз без ошибок | 15 и более | 20 и более без ошибок |  | 20 и более без ошибок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для зачисления в группы УТГ – 1, УТГ – 2 года обучения** | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Бег (сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | Прыжок боком через  гимнастическую скамейку (кол-во раз) за 30 сек. | Прыжки через скакалку (кол-во раз) за 45 сек. |
| 30 м | 30 м | 30 м |  |  |  |
| Мальчики | | | | | | | |
| 11-12 | Выполнено | 5,3-5,5 | 9,0-9,5 | Без учета времени | 175-190 | 35-45 | 100 |
| Девочки | | | | | | | |
| 11-12 | Выполнено | 5,5-5,8 | 9,5-10,0 | - | 165-175 | 30-35 | 90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по СФП для зачисления в группы УТГ – 1, УТГ – 2 года обучения** | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) (кол-во раз) за 1 мин. | | Перемещение в 3-х метровой  зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Имитация сочетания ударов накатом справа и слева (кол-во раз) за 2 мин. | Имитация топ-спин слева (кол-во раз) за 1 мин. | Имитация топ-спин справа (кол-во раз) за 1 мин. |
| Мальчики | | | | | | | | |
| 11-12 12-13 | Выполнено | | 50 и более | 15-20 | 30 и более | 75-80 | 65-70 | 110-125 |
| Девочки | | | | | | | | |
| 11-12 12-13 | Выполнено | | 45 и более | 10-15 | 25 и более | 70-75 | 60-65 | 110-125 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 1 года обучения** | | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Накат справа/  слева по  диагонали  (раз)  за 1 мин. | Накаты  справа/слева  в правый  угол  (в левый  угол) (раз)  за 1 мин | Накаты  «по  восьмерке»,  играющий по диагоналям  (по прямым)  за 1 мин. | Подрезка  справа/слева  по  диагонали  (раз)  за 1 мин. | Откидка  со всего  стола  (кол-во  ошибок)  за 3 мин. | Подача  справа/слева с  верхним  вращением  и боковым  за 1 мин. | Подача  справа/слева  с нижним  вращением  за 1 мин. | Подача  справа/  слева  короткая  за 1 мин. |
| 11-12 | Выполнено | 35-40 | 25-35 | 20-30 | 30-40 | 6-8 | 8 подач из 10 | 8 подач из 10 | 7 подач из 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 2 года обучения** | | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Накат справа/  слева по  диагонали  (раз)  за 1 мин. | Накаты  справа/слева  в правый  угол  (в левый  угол) (раз)  за 1 мин | Накаты  «по  восьмерке»,  играющий по диагоналям  (по прямым)  за 1 мин. | Подрезка  справа/слева  по  диагонали  (раз)  за 1 мин. | Откидка  со всего  стола  (кол-во  ошибок)  за 3 мин. | Подача  справа/слева с верхним  вращением  и боковым  за 1 мин. | Подача  справа/слева  с нижним  вращением  за 1 мин. | Подача  справа/  слева  короткая  за 1 мин. |
| 12-13 | Выполнено | 40 и более | 35 и более | 30 и более | 40 и более | 5 и менее | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для**  **зачисления в группы УТГ – 3, УТГ – 4 года обучения** | | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Бег (сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | Прыжок боком через  гимнастическую скамейку (кол-во раз) за 30 сек. | Прыжки через скакалку (кол-во раз) за 45 сек. | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней | Отжимание (без учета времени) |
| 30 м | Челночный бег 3х10м | 800/500 м |
| Мальчики | | | | | | | | | |
| 13-14  14-15 | Выполнено | 5,0-5,3 | 8,5-9,0 | Без учета  времени | 190-195 | 40-45 | 120 | 30 и более | 30 и более (от пола) |
| Девочки | | | | | | | | | |
| 13-14 14-15 | Выполнено | 5,3-5,5 | 9,0-9,5 | Без учета  времени | 180-185 | 35-40 | 110 | 25 и более | 20 и более  (от скамейки) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по СФП для зачисления в группы УТГ – 3, УТГ – 4 года обучения** | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) (кол-во раз) за 1 мин. | Перемещение в 3-х метровой  зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Имитация сочетания ударов накатом справа и слева (кол-во раз) за 2 мин. | Имитация топ-спин слева (кол-во раз) за 1 мин. | Имитация топ-спин справа (кол-во раз) за 1 мин. |
| Мальчики | | | | | | | |
| 13-14 14-15 | Выполнено | 55-65 | 20-25 | 40 и более | 155-185 | 95-100 | 90-95 |
| Девочки | | | | | | | |
| 13-14 14-15 | Выполнено | 45-50 | 15-20 | 40 и более | 150-170 | 85-90 | 75-80 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 3 года обучения** | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Накат  справа/слева  по диагонали  (раз) за 1 мин. | Накаты  «по восьмерке»,  играющий  по диагоналям  (по прямым)  за 1 мин. | Откидка  со всего  стола  (кол-во  ошибок)  за 3 мин. | Топ-спин  справа  с подставки | Топ-спин  слева  с подставки | Подача справа/слева  с боковым  вращением | Короткая  подача  с нижнем  вращением  справа/слева |
| 13-14 | Выполнено | 45 и более | 25-30 | 4-6 | 5 серий по 7 | 5 серий по 7 | 7-8 подач из 10 | 7-8 подач из 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 4 года обучения** | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Накат  справа/слева  по диагонали  (раз) за 1 мин. | Накаты  «по восьмерке»,  играющий  по диагоналям  (по прямым)  за 1 мин. | Откидка  со всего  стола  (кол-во  ошибок)  за 3 мин. | Топ-спин  справа  с подставки | Топ-спин  слева  с подставки | Подача справа/слева  с боковым  вращением | Короткая  подача  с нижнем  вращением  справа/слева |
| 14-15 | Выполнено | 50 и более | 35 и более | 3 и менее | 6 серий по 7 | 6 серий по 7 | 8 подач из 10 | 8 подач из 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по ОФП для зачисления в группы УТГ – 5 года обучения** | | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Упражнения | | | | | | | |
| Бег (сек) | | | Прыжок  в длину  с места  (см) | Прыжок боком  через  гимнастическую  скамейку  за 30 сек.  (кол-во раз) | Двойные  прыжки  через скакалку  без учета  времени  (кол-во раз) | Переход из  положения лежа  в положение  сидя с касанием  пальцами рук  ступней | Отжимание  от пола  (без учета  времени) |
| 30 м | Челночный  бег 3х10 м | 1000/800 м |
| Мальчики | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Без  учета  времени |  |  |  |  |  |
| 15-16 | Выполнено | 4,8-5,0 | 7,5-8,5 | 195-205 | 45-50 | 50 и более | 35 и более | 45 и более |
| Девочки | | | | | | | | | |
| 15-16 | Выполнено | 5,0-5,3 | 8,5-9,0 | Без  учета  времени | 185-195 | 40-45 | 30 и более | 30 и более | 30 и более |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно - переводные нормативы по СФП для зачисления в группы УТГ – 5 года обучения** | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Перемещение  в 3 –х  метровой  зоне в две точки у стола (вперед-назад) (кол-во раз) за 30 сек | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (вправо-влево) (кол-во раз) за 1 мин. | Перенос мяча из корзины в корзину с чередованием рук (3 м.) за 1 мин. | Имитация топ- спина слева (кол-во раз) за 1 мин. | Имитация топ-спина  справа (кол-во раз) за 1 мин. | Сочетание топ-спин справа и слева с подставки (без учета времени) |
| Мальчики | | | | | | | |
| 15-16 | Выполнено | 22-25 | 57-65 | 50  и более | 100-110 | 100-105 | 6 серий по 8 |
| Девочки | | | | | | | |
| 15-16 | Выполнено | 17-20 | 47-50 | 50 и более | 90-95 | 80-85 | 6 серий по 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольно-переводные нормативы по технико - тактической подготовке для зачисления в группы УТГ – 5 года обучения** | | | | | | | | |
| Возраст | Оценка | Накат  справа/слева  по диагонали  (кол-во раз) | Накаты  «по восьмерке», играющий по диагоналям  (по прямым)  за 1 мин. | Откидка  со всего стола  (кол-во  ошибок)  за 3 мин. | Топ-спин  справа/слева  по подрезке | Подача  справа/слева  с боковым  верхним  вращением | Подача справа с высоким подбросом мяча | Подача  справа/слева  с боковым  нижним  вращением |
| 15-16 | Выполнено | 70 и более | 45 и более | 3 и менее | 6 серий по 10 | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 | 9 подач из 10 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «СМЕШАННОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (ММА)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | |
| Силовая | Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз) | |
| выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | |
| качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап обучения** | | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,8 с) | |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 10 мин) | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз) | |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз) | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | |
| качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физической подготовки | Нормативы | НП - 1 | НП - 2 | НП -3 | УТГ -1 | УТГ - 2 | УТГ - 3 | УТГ - 4 | УТГ - 5 |
| Общая физическая под гот овка | Бег 30 м(сек) | 6,7 | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9,0 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бег 1000 м (мин, сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м (мин, сек) | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
|  | Жонглирование мячом (кол. раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |

**нормативы для зачисления и перевода в МБУДО «ДЮСШ Соль - Илецкого городского округа» на этапы подготовки по виду спорта «ХОККЕЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с) |
| Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с) |
| Челночный бег 4x9 м (не более 11,1 с) |
| Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе | |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 400 м (не более 74 с) |
| Сила | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м |
| Координационные способности | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценочная таблица контрольно - переводных нормативов** по ОФП и СФП | | | | | | | | | |
| Виды | ГНП | | | УТГ | | | | | |
| 1 | 2-3 | Балл | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Балл |
| 1. Бег 30м (сек).  с высокого старта | 6,0  6,2  6,4  6,6  6,8 | 5,5  5,7  5,9  6,1  6,3 | 5  4  3  2  1 | 5.3  5.. 5  5.7  5.9  6,1 | 5.0  5.2  5.4  5.6  5,8 | 4.5  4.7  4.9  5.1  5,3 | 4.3  4.5  4.7  4.9  5,1 | 4.2  4.4  4.6  4.8  5,0 | 5  4  3  2  1 |
| 2. Бег 60м (сек.)  с высокого  старта | 11.0  11.2  11.4  11.6  11.8 | 10.8  11.0  11.2  11.4  11.6 | 5  4  3  2  1 | 10.6  108  11.0  11.2  11.4 | 10.4  10.6  10.8  11.0  11.2 | 10.2  10.4  10 .6  10.8  11.0 | 9.8  10.0  10.2  10 .4  10,6 | 9.5  9.7  9.9  10.0  10,3 | 5  4  3  2  1 |
| 3. Бег 400м | - | - | - | 1.16.0  1.16.5  1.17.0  1.17.5  1.18.0 | 1.14.0  1.14.5  1.15.0  1.15.5  1.16.0 | 1.12.0  1.12.5  1.13.0  1.13.5  1.14.0 | 1.10.0  1.10.5  1.11.0  1.11.5  1.12.0 | 1.08.0  1.08.5  1.09.0  1.09.5  1.10.0 | 5  4  3  2  1 |
| 4. Бег 30м с  клюшкой в  руках | 6.2  6.4  6.6  6.8  7.0 | 5.8  6.0  6.2  6.4  6.6 | 5  4  3  2  1 | 5.6  5.8  6.0  6.2  6.4 | 5.5  5.7  5.9  6.1  6.3 | 5.3  5.5  5.7  5.9  6.1 | 5.2  5.4  5.6  5.8  6.0 | 4.7  4.9  5.1  5.3  5.5 | 5  4  3  2  1 |
| 5. Бег 5х30м | - | - | - | 26.0  26.5  26.7  27.2  27.5 | 25.0  25.5  26.0  26.5  26.7 | 24.0  24.2  24.4  24.6  24.8 | 23.0  23.2  23.4  23.6  23.8 | 22.5  22.7  22.9  23.1  23.2 | 5  4  3  2  1 |
| 6. Прыжок в  длину с места  (см) | 120  115  110  105  100 | 130  125  120  115  110 | 5  4  3  2  1 | 150  145  140  135  130 | 160  155  150  145  140 | 180  175  170  165  160 | 190  185  185  175  170 | 205  200  195  190  185 | 5  4  3  2  1 |
| 7.Подтягивание  на перекладине | 3  2.5  2  1.5  1 | 4  3,5  3  2  1 | 5  4  3  2  1 | 5  4  3  2  1 | 6  5  4  3  2 | 7  6  5  4  3 | 10  9  8  7  6 | 12  11  10  9  8 | 5  4  3  2  1 |
| 8. Поднимание  штанги на грудь  30кг | - | - | - | - | - | 3  2  1 | 4  3  2  1 | 6  5  4  3  2 | 5  4  3  2  1 |
| 9. Приседание  со штангой  30кг | - | - | - | 8  7  6  5  4 | 10  9  8  7  6 | 12  11  10  9  8 | 13  12  11  10  9 | 16  15  14  13  12 | 5  4  3  2  1 |
| 10. Бег 1500м | Без учета времени | | | 6.30.0  6.35.0  6.40.0  6.45.0  6.50.0 | 6.20.0  6.25.0  6.30.0  6.35.0  6.40.0 | 6.00.0  6.05.0  6.10.0  6.15.0  6.20.0 | 5.40.0  5.45.0  5.50.0  5.55.0  6.00.0 | 5.30.0  5.35.0  5.40.0  5.45.0  6.50.0 | 5  4  3  2  1 |