**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Александр Невский»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено на педагогическом совете  ГАУ ДО«ДЮСШ» Александр Невский»  протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Утверждено приказом директора  ГАУ ДО «ДЮСШ «Александр Невский»  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ушанов |

Баскетбол

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

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

**Минимальный возраст для зачисления 8 лет, в группе 15-25 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м  (не более 4,7 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 20 см) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

**в группы на тренировочном этапе.(этап спортивной специализации)**

**Минимальный возраст для зачисления 12 лет, в группе 12-20 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 4,0 с) | Бег на 20 м  (не более 4,3 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 35 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 30 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м  (не менее 183 м) | Челночный бег 40 с на 28 м  (не менее 168 м) |
| Бег 600 м  ( не более 1 мин.55 с) | Бег 600 м  (не более 2 мин.10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

**Минимальный возраст для зачисления 14 лет, в группе 6-12 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м | Бег на 20 м |
|  | (не более 3,7 с) | (не более 4,0 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м | Скоростное ведение мяча 20 м |
|  | (не более 8,6 с) | (не более 9,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 212 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | Прыжок вверх с места со взмахом руками |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (не менее 46 см) | (не менее 40 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м | Челночный бег 40 с на 28 м |
|  | (не менее 232 м) | (не менее 205 м) |
| Бег 600 м | Бег 600 м |
|  | (не более 2 мин 02 с) | (не более 2 мин 18 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Александр Невский»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено на педагогическом совете  ГАУ ДО«ДЮСШ» Александр Невский»  протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Утверждено приказом директора  ГАУ ДО «ДЮСШ «Александр Невский»  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ушанов |

Волейбол

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

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

**Минимальный возраст для зачисления 9 лет, в группе 14-25 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м  (не более 4,7 с) |
| Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 46 см) |

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

**в группы на тренировочном этапе. (этап спортивной специализации)**

**Минимальный возраст для зачисления 12 лет, в группе 12-20 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 48 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

**Минимальный возраст для зачисления 14 лет, в группе 6-12 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,9 с) | Бег 30 м (не более 5,3 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,8  с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11  с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее  240 см) | Прыжок в длину с места (не менее  210 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Александр Невский»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено на педагогическом совете  ГАУ ДО«ДЮСШ» Александр Невский»  протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Утверждено приказом директора  ГАУ ДО «ДЮСШ «Александр Невский»  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ушанов |

Футбол

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

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

**Минимальный возраст для зачисления 8 лет, в группе 12-14 человек.**

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

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на тренировочном этапе.(этап спортивной специализации)**

**Минимальный возраст для зачисления 10 лет, в группе 12-14 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 метров с высокого старта ( не более 4,9 с) | Бег на 30 метров с высокого старта ( не более 5,1 с) |
| Бег на 30 метров с хода ( не более 4,6 с) | Бег на 30 метров с хода ( не более 4,8 с) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг  из-за головы (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг  из-за головы (не менее 4 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок  (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом руками  (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом руками  (не менее 16 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Минимальный возраст для зачисления 13 лет, в группе 2-6 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с) |
|  | Бег на 15 м с хода  (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода  (не более 2,40 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с) |
| Бег на 30 м с хода  (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода  (не более 4,55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 6 м 60 см) | Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Александр Невский»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено на педагогическом совете  ГАУ ДО«ДЮСШ» Александр Невский»  протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Утверждено приказом директора  ГАУ ДО «ДЮСШ «Александр Невский»  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ушанов |

Спортивная борьба (греко-римская)

**Нормативы**

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

**Минимальный возраст 10 лет, группа 12-15 человек.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м ( не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м ( не более 1 мин.23 с ) |
| Бег 800 м ( не более 3 мин.20 с ) |
| Бег 1500 м ( не более 7 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 900) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок ( не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 10 см) |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

**(этап спортивной специализации)**

**Минимальный возраст 12 лет, 10-12 человек**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м ( не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м ( не более 1 мин.21 с ) |
| Бег 800 м ( не более 3 мин.10 с ) |
| Бег 1500 м ( не более 7 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
|  |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость |  |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места ( не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с ( не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Минимальный возраст для зачисления 14 лет, в группе 4-7 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 13,1 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 00 с) | Бег 800 м  (не более 2 мин. 35 с) |
| Кросс 3 км  (не более 10 мин. 10 с) | Кросс 2 км  (не более 2 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с) |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 14 мин. 45 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км  (не более 9 мин. 45 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км  (не более 30 мин. 55 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 17 мин. 00 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Александр Невский»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено на педагогическом совете  ГАУ ДО«ДЮСШ» Александр Невский»  протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Утверждено приказом директора  ГАУ ДО «ДЮСШ «Александр Невский»  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ушанов |

Настольный теннис

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Минимальный возраст для зачисления 7 лет, в группе 10-16 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на тренировочном этапе**

**Минимальный возраст для зачисления 8 лет, в группе 8-10 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10 м (не более 3,4 с) | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |
| Бег на 30 м (не более 5,3 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее  160 см) | Прыжок в длину с места (не менее  155 см) |
| Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства**

**Минимальный возраст для зачисления 10 лет, в группе 2-6 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,1 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Координация | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз) | Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее  191 см) | Прыжок в длину с места (не менее  181 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Александр Невский»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено на педагогическом совете  ГАУ ДО«ДЮСШ» Александр Невский»  протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Утверждено приказом директора  ГАУ ДО «ДЮСШ «Александр Невский»  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ушанов |

Лыжные гонки

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

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

**Минимальный возраст для зачисления 9 лет, в группе 12-15 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,8 с) | Бег 30 м  (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м  (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Минимальный возраст для зачисления 12 лет, в группе 10-12 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 15,3 с) | Бег 60 м  (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 167 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 45 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с) |
|  | Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 20 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км  (не более 14 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км  (не более 42 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 23 мин. 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

**в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Минимальный возраст для зачисления 15 лет, в группе 4-7 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 13,1 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 250 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 00 с) | Бег 800 м  (не более 2 мин. 35 с) |
| Кросс 3 км  (не более 10 мин. 10 с) | Кросс 2 км  (не более 2 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин. 40 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин. 30 с) |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин. 45 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин. 40 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 14 мин. 45 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км  (не более 9 мин. 45 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км  (не более 30 мин. 55 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км  (не более 17 мин. 00 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Александр Невский»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено на педагогическом совете  ГАУ ДО«ДЮСШ» Александр Невский»  протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Утверждено приказом директора  ГАУ ДО «ДЮСШ «Александр Невский»  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ушанов |

Плавание

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

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

**Минимальный возраст для зачисления 7 лет, в группе 14-15 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед- назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Минимальный возраст для зачисления 9 лет, в группе 10-14 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Минимальный возраст для зачисления 12 лет, в группе 4-7 человек.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 5,3 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |