

## БАСКЕТБОЛ:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

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** (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

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 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	
	1. Штрафной бросок (10 бросков) - не менее 2 попаданий; 2. Ведение + 2 шага за (1 мин.) - не менее 3 попаданий 3. Броски с дистанции за (2 мин.) - не менее 8 очков	

\*1.ШТРАФНОЙ БРОСОК. Игрок выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

2.ВЕДЕНИЕ МЯЧА С БРОСКОМ В КОРЗИНУ ИЗ-ПОД ЩИТА - Баскетболист с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения зоны 3х секунд с лицевой линией. По сигналу (включается секундомер) игрок, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого "усика" входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой, выполняет подбор и ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой. Фиксируется число попаданий за 1 минуту.

3.БРОСКИ С ДИСТАНЦИИ - Игрок выполняет броски туда и обратно с 5и точек. Вначале с 5ти точек в 2х очковой зоне, а обратно в 3х очковой зоне (для ТЭ и ССМ). На выполнение задания дается 2 минуты. Мячи игроку подают партнёры. Фиксируется сумма набранных очков.

### ФУТБОЛ:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3*10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки

1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	4
			6	
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа:</p> <p>1. удары по мячу на точность с 10 м в ворота 1м на 1м (число показаний из 10 ударов) - не менее 6 раз</p> <p>2. ведение мяча 30м с обводкой 5 стоек и удар по воротам (сек) - не более 13,0 сек</p>		

		3. жонглирование мячом ногой (кол – во раз) - не менее 35 раз
--	--	---

### САМБО:

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

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

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг,	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг,

	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:		
Координация	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)

	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Спортивный разряд	2 юношеский спортивный разряд	
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Вид спорта - волейбол****Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 (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 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)

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м, сек	5,1	5,0	4,9
2	Бег 30 м (5х6м), сек	11,0	10,5	10,0
3	Прыжок в длину с места, см	210	215	220
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	54	59	64
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя м -стоя м	5,8	6,6	5,6
		12,5	13,0	13,5

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м, сек	5,7	5,6	5,5
2	Бег 30 м (5х6м), сек	1,5	11,4	11,3
3	Прыжок в длину с места, см	190	195	200
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	46	50	55
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя м -стоя м	5,4	5,5	5,6
		12,0	12,5	13,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
на тренировочный этап**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	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

**Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп (юноши).**

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Бег 30 м, с	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	
2	Бег 30 м (5х6м), сек	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0	
4	Прыжок в длину с места, см	220	230	240	248	255	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	58	63	70	75	80	
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:						
		-сидя м	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		-стоя м	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0

**Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп (девушки).**

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Бег 30 м, с	5,5	5,4	5,3	5,2	4,6	
2	Бег 30 м (5х6м), сек	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0	
4	Прыжок в длину с места, см	200	205	210	220	225	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	48	50	52	54	56	
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:						
		-сидя м	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		-стоя м	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5



**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						связующие	нападающие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5	6		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16- 17 лет с низкой передачи)	3	3	4	3	3	4

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	2	3	4	3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4					
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2	3	4	4	5

### Методика проведения контрольных тестирований

**Бег на 30 м выполняется с низкого старта.** Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

**Прыжок в длину с места.** Спортсмен отталкивается от доски отталкивания и прыгает в яму. Результат замеряется рулеткой по ближней точке приземления.

**Прыжок вверх с места толчком двух ног.** Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп. Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно воспитатель добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

**Челночный бег 30 м (5х6 м )** может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов.

Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения.

Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

**Бросок набивного мяча из-за головы выполняется следующим образом:**

И.п. Сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии вытянуть вперед, мяч в руках. Замах рук с мячом назад, над головой, бросок мяча вперед вверх.

