



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ
ст.Полтавской

А.В. Кравцов

Нормативы общей и специальной физической подготовки и система оценок для проведения индивидуального отбора для обучения на тренировочном этапе подготовки в отделении волейбола по дополнительной предпрофессиональной программе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 30м (сек)	5.0	5.5	6.0	5.8	6.0	6.3
	Челночный бег 5х6м. (сек)	11.3	11.5	11.9	11.8	12.0	12.3
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (м)	11.0	10.5	10.0	9.0	8.5	8.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	195	185	180	180	170	160
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	50	45	40	45	40	35
Техническая программа	Подача на точность: верхняя прямая в правую половину площадки	5	4	3	5	4	3
	Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3	5	3	2	4	3	2

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией принимается решение по зачислению поступающих.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ

ст.Подтавской

А.В. Кравцов

Нормативы общей и специальной физической подготовки и система оценок для проведения индивидуального отбора для обучения на этапе начальной подготовки в отделении волейбола по дополнительной предпрофессиональной программе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 30м (сек)	5,5	5,7	6,0	6,1	6,3	6,6
	Челночный бег 5х6м. (сек)	11,8	12,0	12,2	12,2	12,5	12,8
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	9.0	8.5	8.0	7.0	6.5	6.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	150	140	130
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	40	38	36	34	32	30

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией принимается решение по зачислению поступающих.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ
ст.Полтавской

А.В. Кравцов

Нормативы общей и специальной физической подготовки и система оценок для проведения индивидуального отбора для обучения на тренировочном этапе обучения в отделении вольной борьбы по дополнительной предпрофессиональной программе

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения	оценка в баллах		
		3	4	5
Быстрота	Бег 30 м	5,6	5,5	5,4
	Бег 60 м	9,6	9,5	9,4
Координация	Челночный бег 3x10 м(с)	7,6	7,5	7,4
Выносливость	Бег 400м (м,с)	1,21	1,20	1,19
	Бег 800м (м,с)	3,10	3,09	3,08
	Бег 1500м (м,с)	7,40	7,38	7,35
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	20	25
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	2	4	5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170
Техническое мастерство	Борцовский мост. Забегания вокруг головы (по 3 раза в каждую сторону)	Зач/ незач		
	Выполнение приемов, защит, контрприемов	Зач/ незач		

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией принимается решение по зачислению поступающих.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ
ст.Полтавской

А.В. Кравцов

Нормативы общей и специальной физической подготовки и система оценок для проведения индивидуального отбора для обучения на этапах начальной подготовки в отделении вольной борьбы по дополнительной предпрофессиональной программе

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения	возраст	Оценка в баллах		
			3	4	5
Быстрота	Бег 30 м	10-11	5,8	5,7	5,5
	Бег 60 м	12-13	9,8	9,7	9,6
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	10-13	7,8	7,7	7,6
Выносливость	Бег 400м (м,с)	10-11	1,25	1,24	1,23
	Бег 800м (м,с)	12	3,20	3,19	3,18
	Бег 1500м (м,с)	13	7,50	7,48	7,45
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10-13	15	20	25
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	10-13	8	10	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	10-13	150	160	170

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией принимается решение по зачислению поступающих.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ
ст.Полтавской

А.В. Кравцов А.В. Кравцов.

Нормативы общей и специальной физической подготовки и система оценок для проведения индивидуального отбора для обучения на этапе начальной подготовки в отделении футбола по дополнительной предпрофессиональной программе

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 30 м со старта (сек.)	6,1	6,3	6,6	6,2	6,6	6,9
	Челночный бег (3x10м) сек	8,9	9,1	9,3	9,0	9,2	9,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	155	145	135	145	135	125
Выносливость	Бег без учета времени (м)	1000 м			1000 м		

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией принимается решение по зачислению поступающих.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ
ст.Полтавской
А.В. Кравцов

Нормативы общей и специальной физической подготовки и система оценок для проведения индивидуального отбора для обучения на тренировочном этапе подготовки в отделении футбола по дополнительной предпрофессиональной программе

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения	Юноши Девушки					
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта.(сек.)	4,5	4,7	4,9	4,7	4,9	5,1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(см)	200	195	190	190	180	170
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	8	7	6	6	5	4
Техническая программа	Удар по мячу на точность	5	4	3	5	4	3
	Вбрасывание аута, метров	14	13	12	14	13	11

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией принимается решение по зачислению поступающих.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ
ст. Полтавской
А.В. Кравцов

Нормативы общей и специальной физической подготовки и система оценок для проведения индивидуального отбора для обучения на этапе начальной подготовки в отделении легкой атлетики по дополнительной предпрофессиональной программе

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м. (сек)	9,3	9,5	9,7	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	145	135	145	135	125
	Прыжки через скакалку 30 сек	35	30	28	45	40	35

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией принимается решение по зачислению поступающих.


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ
 ст.Полтавской
 А.В. Кравцов

Нормативы общей и специальной физической подготовки и
 система оценок для проведения индивидуального отбора для
 обучения на тренировочном этапе в отделении легкой атлетики по
 дополнительной предпрофессиональной программе

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скоростные качества	Бег 60 м (сек)	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	175	170	190	180	170	165	160
Выносливость	Бег 500м (мин)	1,36	1,40	1,44	1,50	1,56	1,53	1,57	2,01	2,07	2,13
Спортивный разряд		Третий юношеский спортивный разряд									

Набранные баллы суммируются, для каждого поступающего. Составляется
 итоговый рейтинг, по результатам которого Приемной комиссией
 принимается решение по зачислению поступающих.