

Рассмотрены и обсуждены  
педагогическим советом  
08.07.2015.



ПРЕДСЕДАЮ  
Директор ДЮСШ «Виктория»  
А.В.Синюк

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП)  
В ГРУППАХ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| № п/п                               | Развиваемые физические качества           | 1ступень |      | 2ступень |      | 3ступень |      |
|-------------------------------------|---|----------|------|----------|------|----------|------|
|                                     |   | Дев.     | Юн.  | Дев.     | Юн.  | Дев.     | Юн.  |
| <b>Скоростные качества</b>          |   |          |      |          |      |          |      |
| 1.                                  | Бег 20 м. с/ходу                          | 4,8      | 3,8  | 4,4      | 3,5  | 3,7      | 3,2  |
| 2.                                  | Бег 100м.                                 | 21,5     | 18,3 | 20,0     | 16,8 | 18,5     | 15,4 |
| <b>Скоростно - силовые качества</b> |   |          |      |          |      |          |      |
| 3.                                  | Прыжок в длину с места (см)               | 120      | 142  | 130      | 157  | 145      | 172  |
| 4.                                  | Бросок набивного мяча 3кг<br>снизу-вперед | 3.00     | 5.00 | 4.00     | 6.00 | 5.00     | 7.00 |

Рассмотрены и обсуждены  
педагогическим советом  
08.07.2015.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДПОШ «Виктория»  
А.В.Синюк

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕННЫХ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ СРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ И ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

| № п/п                                     | Развиваемые физические качества                           | Оценка | 8-12 лет |       |
|---|---|--------|----------|-------|
|   |   |        | девушки  | юноши |
| <b>Бег на короткие дистанции</b>          |   |        |          |       |
| <b>Скоростные качества</b>                |   |        |          |       |
| 5.  | Бег 30 м. с высокого старта                               |        | 6,6      | 6,2   |
| 6.  | Челночный бег 3 x 10 м.                                   |        | 9,8      | 9,5   |
| <b>Скоростно - силовые качества</b>       |   |        |          |       |
| 7.  | Прыжок в длину с места (см)                               |        | 125      | 135   |
| 8.  | Прыжки через скакалку в течение 30 с.<br>(количество раз) |        | 40       | 30    |
| <b>Бег на длинные и средние дистанции</b> |   |        |          |       |
| <b>Скоростные качества</b>                |   |        |          |       |
| 9.  | Бег 30 м. с высокого старта                               |        | 6,6      | 6,2   |
| 10.                                       | Прыжок в длину с места (см.)                              |        | 125      | 130   |
| 11.                                       | Прыжки через скакалку в течение 30 с.<br>(количество раз) |        | 30       | 25    |
| <b>Выносливость</b>                       |   |        |          |       |
| 12.                                       | Челночный бег 3 x 10 м / сек                              |        | 10,0     | 9,9   |
| <b>Прыжки</b>                             |   |        |          |       |
| <b>Скоростные качества</b>                |   |        |          |       |
| 13.                                       | Бег 30 м. с высокого старта                               |        | 6,6      | 6,2   |
| 14.                                       | Челночный бег 3 x 10 м / сек                              |        | 9,8      | 9,5   |
| <b>Скоростно - силовые качества</b>       |   |        |          |       |
| 15.                                       | Прыжок в длину с места (см)                               |        | 125      | 135   |
| 16.                                       | Прыжки через скакалку в течение 30 с.<br>(количество раз) |        | 40       | 30    |
| <b>Метания</b>                            |   |        |          |       |
| <b>Скоростные качества</b>                |   |        |          |       |
| 17.                                       | Бег 30 м. с высокого старта                               |        | 6,6      | 6,2   |
| 18.                                       | Челночный бег 3 x 10 м / сек                              |        | 10,0     | 9,7   |
| 19.                                       | Прыжок в длину с места (см)                               |        | 125      | 130   |
| 20.                                       | Прыжки через скакалку в течение 30 с.<br>(количество раз) |        | 35       | 28    |
| <b>Многоборье</b>                         |   |        |          |       |
| <b>Скоростные качества</b>                |   |        |          |       |
| 21.                                       | Бег 30 м. с высокого старта                               |        | 6,6      | 6,2   |
| 22.                                       | Челночный бег 3 x 10 м / сек                              |        | 10,0     | 9,7   |
| <b>Скоростно - силовые качества</b>       |   |        |          |       |
| 23.                                       | Прыжок в длину с места (см)                               |        | 125      | 130   |
| 24.                                       | Прыжки через скакалку в течение 30 с.<br>(количество раз) |        | 35       | 28    |

Рассмотрены и обсуждены педагогическим советом  
08.07.2015.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ЭСС) ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ И ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

| № п/п                                     | Развиваемые физические качества        | Оценка | 12-18 лет        |        |
|---|--|--------|------------------|--------|
|   |  |        | девушки          | юноши  |
| <b>Бег на короткие дистанции</b>          |  |        |                  |        |
| <i>Скоростные качества</i>                |  |        |                  |        |
| 1.  | Бег 60 м. с высокого старта (с.)       |        | 10,5             | 9,3    |
| <i>Скоростно - силовые качества</i>       |  |        |                  |        |
| 2.  | Прыжок в длину с места (см)            |        | 180              | 190    |
| 3.  | Бег 150 м. с высокого старта (с.)      |        | 27,8             | 25,5   |
| 4.  | Спортивный разряд                      |        | Третий юношеский |        |
| <b>Бег на длинные и средние дистанции</b> |  |        |                  |        |
| <i>Скоростные качества</i>                |  |        |                  |        |
| 5.  | Бег 60 м. с высокого старта (с.)       |        | 10,6             | 9,5    |
| 6.  | Прыжок в длину с места (см.)           |        | 160              | 170    |
| <i>Выносливость</i>                       |  |        |                  |        |
| 7.  | Бег 500м.                              |        | 2.01,0           | 1.44,0 |
| 8.  | Спортивный разряд                      |        | Третий юношеский |        |
| <b>Прыжки</b>                             |  |        |                  |        |
| <i>Скоростные качества</i>                |  |        |                  |        |
| 9.  | Бег 60 м. с высокого старта            |        | 10,5             | 9,3    |
| <i>Скоростно - силовые качества</i>       |  |        |                  |        |
| 10.                                       | Прыжок в длину с места (см)            |        | 180              | 190    |
| 11.                                       | Тройной прыжок с места                 |        | 5.10             | 5.40   |
| 12.                                       | Спортивный разряд                      |        | Третий юношеский |        |
| <b>Метания</b>                            |  |        |                  |        |
| <i>Скоростные качества</i>                |  |        |                  |        |
| 13.                                       | Бег 60 м. с высокого старта            |        | 10,6             | 9,6    |
| <i>Скоростно - силовые качества</i>       |  |        |                  |        |
| 14.                                       | Прыжок в длину с места (см)            |        | 170              | 180    |
| 15.                                       | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед |        | 8.00             | 10.00  |
| <b>Многоборье</b>                         |  |        |                  |        |
| <i>Скоростные качества</i>                |  |        |                  |        |
| 16.                                       | Бег 60 м. с высокого старта            |        | 10,5             | 9,5    |
| <i>Скоростно - силовые качества</i>       |  |        |                  |        |
| 17.                                       | Прыжок в длину с места (см)            |        | 170              | 180    |
| 18.                                       | Тройной прыжок с места                 |        | 5.00             | 5.30   |
| 19.                                       | Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед |        | 7.00             | 9.00   |
| 20.                                       | Спортивный разряд                      |        | Третий юношеский |        |



Рассмотрены и обсуждены педагогическим советом  
08.07.2015.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ «Виктория» А.В.Свилюк



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП) В ГРУППАХ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПО ВИДУ СПОРТА **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

| № п/п                               | Развиваемые физические качества | 1ступень |      | 2ступень |      | 3ступень |      |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------|------|----------|------|----------|------|
|                                     |                                 | Дев.     | Юн.  | Дев.     | Юн.  | Дев.     | Юн.  |
| <i>Скоростные качества</i>          |                                 |          |      |          |      |          |      |
| 1.                                  | Бег 30 м.                       | 6,0      | 6,0  | 5,9      | 5,8  | 5,8      | 5,6  |
| <i>Скоростно - силовые качества</i> |                                 |          |      |          |      |          |      |
| 2.                                  | Прыжок в длину с места (см)     | 105      | 110  | 125      | 130  | 135      | 140  |
| 3.                                  | Метание теннисного мяча (м.)    | 2.50     | 3.50 | 2.65     | 3.65 | 2.80     | 3.80 |

Рассмотрены и обсуждены  
педагогическим советом  
08.07.2015.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ «Виктория»



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ И ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

| № п/п                               | Развиваемые физические качества                           | Оценка | ЭНП-1 |      | ЭНП-2 |      |
|-------------------------------------|---|--------|-------|------|-------|------|
|                                     |   |        | Дев.  | Юн.  | Дев.  | Юн.  |
| <b>Быстрота</b>                     |   |        |       |      |       |      |
| 1.                                  | Бег 30 м.   |        | 6,6   | 6,3  | 6,4   | 6,1  |
| <b>Скоростно - силовые качества</b> |   |        |       |      |       |      |
| 2.                                  | Прыжок в длину с места (см)                               |        | 132   | 136  | 136   | 140  |
| 3.                                  | Метание мяча для игры в настольный теннис                 |        | 2.60  | 3.50 | 2.70  | 3.60 |
| <b>Координация</b>                  |   |        |       |      |       |      |
| 4.                                  | Прыжки боком через гимнастическую скамейку в течение 30с. |        | 13    | 14   | 13    | 14   |
| 5.                                  | Прыжки через скакалку в течение 30 с. (количество раз)    |        | 26    | 31   | 27    | 32   |

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: Обучающийся при сдаче 5 контрольных нормативов должен набрать 4 балла

0 - не выполнил,

1 - сдал,

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

Рассмотрены и обсуждены педагогическим советом  
08.07.2015.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ «Видзори»



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ЭСС) ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ И ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

| № п/п                               | Контрольные упражнения   | ТЭСС-1 |     | ТЭСС-2 |     | ТЭСС-3 |     | ТЭСС-4 |     | ТЭСС-5 |     |
|-------------------------------------|--|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
|                                     |  | Дев.   | Юн. | Дев.   | Юн. | Дев.   | Юн. | Дев.   | Юн. | Дев.   | Юн. |
| <b>Быстрота</b>                     |  |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |
| 1.                                  | Бег на 10 м.   | 4,3    | 3,8 | 4,2    | 3,7 | 4,1    | 3,6 | 4,0    | 3,5 | 3,9    | 3,4 |
| 2.                                  | Бег на 30 м. (с)   | 6,3    | 5,9 | 6,1    | 5,7 | 5,9    | 5,5 | 5,7    | 5,3 | 5,5    | 5,1 |
| <b>Скоростно - силовые качества</b> |  |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |
| 3.                                  | Прыжок в длину с места (см)                                    | 136    | 140 | 140    | 144 | 144    | 148 | 148    | 152 | 152    | 156 |
| <b>Координация</b>                  |  |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |
| 4.                                  | Прыжки через скакалку в течение 45 с.(количество раз)          | 57     | 66  | 59     | 68  | 61     | 70  | 63     | 72  | 65     | 74  |
| <b>Силовая выносливость</b>         |  |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |
| 5.                                  | Подтягивание на перекладине (количество раз) Юноши             |        | 6   |        | 8   |        | 10  |        | 13  |        | 17  |
|                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(количество раз) Девушки | 9      |     | 12     |     | 16     |     | 21     |     | 27     |     |
| <b>Техническое мастерство</b>       |  |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |
| 6.                                  | Обязательная техническая программа                             |        |     |        |     |        |     |        |     |        |     |

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: Обучающийся при сдаче 5 контрольных нормативов должен набрать 4 балла

0 - не выполнил,

1 - сдал,

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

В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%



Рассмотрены и обсуждены педагогическим советом  
08.07.2015.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ «Виктория»



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП)**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ЭСС) ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ И ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

| Норматив ОФП                                       |   | Возраст (лет) ДЕВУШКИ |      |      |     |     |      |      |      |      |      |       |
|--|---|-----------------------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|------|-------|
|  |   | 7                     | 8    | 9    | 10  | 11  | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17-18 |
| Бег 30м.<br>(с)                                    | 1 | 9,2                   | 9,0  | 8,0  | 7,4 | 7,4 | 7,2  | 6,9  | 6,6  | 6,4  | 6,1  | 5,9   |
|  | 2 | 8,8                   | 8,6  | 7,6  | 6,9 | 6,9 | 6,7  | 6,4  | 6,2  | 5,9  | 5,6  | 5,4   |
|  | 3 | 8,4                   | 8,2  | 7,2  | 6,4 | 6,4 | 6,2  | 5,9  | 5,6  | 5,4  | 5,1  | 4,9   |
|  | 4 | 8,0                   | 7,6  | 6,8  | 5,9 | 5,9 | 5,7  | 5,4  | 5,1  | 4,9  | 4,7  | 4,7   |
|  | 5 | 8,8                   | 7,2  | 6,4  | 5,8 | 5,8 | 5,6  | 5,3  | 5,0  | 4,8  | 4,6  | 4,5   |
| Прыжок<br>в длину<br>с места<br>(см)               | 1 | 90                    | 100  | 110  | 120 | 135 | 145  | 155  | 160  | 170  | 180  | 190   |
|  | 2 | 100                   | 110  | 120  | 130 | 140 | 150  | 160  | 170  | 180  | 190  | 200   |
|  | 3 | 110                   | 120  | 130  | 140 | 150 | 160  | 170  | 180  | 190  | 200  | 210   |
|  | 4 | 120                   | 130  | 140  | 150 | 160 | 170  | 180  | 190  | 200  | 210  | 220   |
|  | 5 | 130                   | 140  | 150  | 160 | 170 | 180  | 190  | 200  | 210  | 220  | 225   |
| Прыжок<br>вверх<br>с места<br>(см)                 | 1 | 7                     | 8    | 9    | 10  | 11  | 16   | 19   | 21   | 25   | 29   | 33    |
|  | 2 | 8                     | 9    | 10   | 11  | 14  | 17   | 21   | 25   | 29   | 32   | 36    |
|  | 3 | 9                     | 10   | 11   | 13  | 17  | 21   | 26   | 29   | 32   | 36   | 40    |
|  | 4 | 10                    | 11   | 13   | 15  | 20  | 25   | 30   | 32   | 36   | 40   | 45    |
|  | 5 | 11                    | 13   | 15   | 20  | 25  | 30   | 33   | 36   | 40   | 45   | 50    |
| Бросок<br>набивного<br>мяча 1кг.<br>(см)           | 1 | 100                   | 150  | 180  | 200 | 200 | 250  | 300  | 350  | 450  | 550  | 650   |
|  | 2 | 130                   | 180  | 200  | 230 | 250 | 300  | 350  | 400  | 500  | 600  | 700   |
|  | 3 | 150                   | 200  | 230  | 250 | 300 | 350  | 400  | 450  | 550  | 650  | 750   |
|  | 4 | 180                   | 230  | 250  | 300 | 350 | 400  | 450  | 500  | 600  | 700  | 800   |
|  | 5 | 200                   | 250  | 300  | 350 | 400 | 450  | 500  | 600  | 700  | 800  | 900   |
| Челночный бег<br>3x10<br>(с)                       | 1 | 10,8                  | 10,4 | 10,0 | 9,6 | 9,6 | 9,3  | 9,1  | 9,0  | 8,8  | 8,3  | 8,2   |
|  | 2 | 10,4                  | 10,0 | 9,6  | 9,0 | 9,2 | 8,8  | 8,0  | 8,4  | 8,2  | 7,8  | 7,7   |
|  | 3 | 10,0                  | 9,6  | 9,0  | 8,8 | 8,7 | 8,5  | 8,1  | 7,8  | 7,6  | 7,4  | 7,3   |
|  | 4 | 9,6                   | 9,0  | 8,8  | 8,6 | 8,1 | 7,9  | 7,7  | 7,5  | 7,3  | 7,1  | 7,0   |
|  | 5 | 9,0                   | 8,8  | 8,6  | 8,4 | 8,0 | 7,8  | 7,5  | 7,4  | 7,2  | 7,0  | 6,9   |
| Непрерыв<br>ный бег<br>в течение<br>5 минут<br>(м) | 1 | 450                   | 500  | 550  | 600 | 700 | 800  | 900  | 900  | 950  | 1000 | 1050  |
|  | 2 | 500                   | 550  | 600  | 650 | 750 | 850  | 950  | 950  | 1000 | 1050 | 1100  |
|  | 3 | 550                   | 600  | 650  | 700 | 800 | 900  | 1000 | 1000 | 1050 | 1100 | 1150  |
|  | 4 | 600                   | 650  | 700  | 750 | 850 | 950  | 1050 | 1050 | 1100 | 1150 | 1200  |
|  | 5 | 650                   | 700  | 750  | 800 | 900 | 1000 | 1100 | 1100 | 1150 | 1200 | 1250  |
| Отжимания<br>(раз)                                 | 1 | 0                     | 1    | 2    | 3   | 4   | 5    | 6    | 8    | 9    | 11   | 13    |
|  | 2 | 1                     | 2    | 3    | 4   | 6   | 6    | 7    | 9    | 10   | 12   | 14    |
|  | 3 | 3                     | 4    | 5    | 6   | 7   | 8    | 9    | 12   | 14   | 16   | 18    |
|  | 4 | 5                     | 6    | 7    | 8   | 9   | 10   | 12   | 15   | 17   | 19   | 21    |
|  | 5 | 6                     | 7    | 8    | 9   | 10  | 11   | 13   | 16   | 19   | 22   | 23    |
| Наклон вперед<br>(см)                              | 1 | -10                   | -9   | -7   | -5  | -5  | -5   | -5   | -5   | -5   | -5   | -5    |
|  | 2 | -9                    | -7   | -5   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|  | 3 | -7                    | -5   | 0    | 6   | 6   | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6     |
|  | 4 | -5                    | 0    | 6    | 11  | 11  | 11   | 11   | 11   | 11   | 11   | 11    |
|  | 5 | 0                     | 6    | 11   | 15  | 15  | 16   | 16   | 16   | 16   | 16   | 16    |

4 норматива по выбору



Рассмотрены и обсуждены педагогическим советом  
08.07.2015.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ «Виктория»



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОФП) И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ЭСС) ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ И ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА **СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ****

| Норматив ОФП                          |   | Возраст (лет) ЮНОШИ |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
|---------------------------------------|---|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|                                       |   | 7                   | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17-18 |
| Бег 30м.<br>(с)                       | 1 | 8,5                 | 8,0  | 7,6  | 7,0  | 6,9  | 6,8  | 6,6  | 6,3  | 6,0  | 5,8  | 5,0   |
|                                       | 2 | 8,0                 | 7,6  | 7,0  | 6,4  | 6,3  | 6,2  | 6,1  | 5,6  | 5,5  | 5,3  | 5,1   |
|                                       | 3 | 7,6                 | 7,0  | 6,4  | 6,1  | 6,0  | 5,9  | 5,6  | 5,3  | 5,0  | 4,8  | 4,6   |
|                                       | 4 | 7,0                 | 6,4  | 6,1  | 5,5  | 5,5  | 5,4  | 5,1  | 4,8  | 4,5  | 4,4  | 4,3   |
|                                       | 5 | 6,4                 | 6,1  | 5,5  | 5,3  | 5,2  | 5,1  | 5,0  | 4,7  | 4,4  | 4,3  | 4,2   |
| Прыжок в длину с места (см)           | 1 | 110                 | 115  | 120  | 125  | 135  | 145  | 150  | 175  | 185  | 200  | 205   |
|                                       | 2 | 115                 | 120  | 125  | 130  | 140  | 150  | 160  | 180  | 190  | 205  | 210   |
|                                       | 3 | 120                 | 125  | 130  | 145  | 155  | 165  | 180  | 195  | 205  | 220  | 230   |
|                                       | 4 | 125                 | 130  | 145  | 160  | 170  | 180  | 195  | 210  | 220  | 235  | 240   |
|                                       | 5 | 130                 | 145  | 160  | 175  | 185  | 195  | 210  | 225  | 235  | 250  | 260   |
| Прыжок вверх с места (см)             | 1 | 5                   | 8    | 9    | 10   | 15   | 20   | 25   | 30   | 35   | 40   | 45    |
|                                       | 2 | 8                   | 12   | 13   | 15   | 20   | 25   | 30   | 53   | 40   | 45   | 50    |
|                                       | 3 | 10                  | 14   | 15   | 20   | 25   | 30   | 35   | 40   | 45   | 50   | 55    |
|                                       | 4 | 13                  | 15   | 20   | 25   | 30   | 35   | 40   | 45   | 50   | 55   | 60    |
|                                       | 5 | 15                  | 20   | 25   | 30   | 35   | 40   | 45   | 50   | 55   | 60   | 65    |
| Бросок набивного мяча 1кг. (см)       | 1 | 25                  | 100  | 200  | 250  | 350  | 550  | 600  | 700  | 800  | 1100 | 1200  |
|                                       | 2 | 50                  | 150  | 250  | 300  | 400  | 600  | 650  | 750  | 900  | 1200 | 1300  |
|                                       | 3 | 100                 | 200  | 300  | 400  | 500  | 650  | 700  | 850  | 1000 | 1300 | 1400  |
|                                       | 4 | 150                 | 250  | 350  | 450  | 550  | 700  | 750  | 900  | 1100 | 1400 | 1500  |
|                                       | 5 | 200                 | 300  | 400  | 500  | 600  | 800  | 850  | 1000 | 1200 | 1500 | 1600  |
| Челночный бег 3x10 (с)                | 1 | 11,0                | 10,4 | 10,0 | 9,7  | 9,6  | 9,3  | 8,9  | 8,6  | 8,4  | 8,2  | 8,1   |
|                                       | 2 | 10,4                | 10,0 | 9,7  | 9,1  | 9,0  | 8,6  | 8,4  | 6,1  | 7,9  | 7,7  | 7,6   |
|                                       | 3 | 10,0                | 9,7  | 9,1  | 8,9  | 8,7  | 8,1  | 7,9  | 7,6  | 7,4  | 7,2  | 7,1   |
|                                       | 4 | 9,7                 | 9,1  | 8,9  | 8,7  | 8,5  | 7,6  | 7,4  | 7,2  | 6,9  | 6,7  | 6,6   |
|                                       | 5 | 9,1                 | 8,9  | 8,7  | 8,5  | 8,0  | 7,5  | 7,2  | 7,0  | 6,8  | 6,6  | 6,5   |
| Непрерывный бег в течение 5 минут (м) | 1 | 700                 | 750  | 850  | 900  | 950  | 1000 | 1050 | 1100 | 1150 | 1250 | 1300  |
|                                       | 2 | 750                 | 800  | 900  | 950  | 1000 | 1050 | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350  |
|                                       | 3 | 800                 | 850  | 950  | 1000 | 1050 | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400  |
|                                       | 4 | 850                 | 900  | 1000 | 1050 | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450  |
|                                       | 5 | 900                 | 950  | 1100 | 1150 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500  |
| Подтягивание (раз)                    | 1 | 1                   | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6     |
|                                       | 2 | 2                   | 2    | 2    | 2    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8     |
|                                       | 3 | 3                   | 3    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11    |
|                                       | 4 | 4                   | 4    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12    |
|                                       | 5 | 5                   | 5    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 16    |
| Наклон вперед (см)                    | 1 | -10                 | -10  | -10  | -10  | -10  | -10  | -10  | -10  | -10  | -10  | -10   |
|                                       | 2 | -5                  | -5   | -5   | -5   | -5   | -5   | -5   | -5   | -5   | -5   | -5    |
|                                       | 3 | 0                   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     |
|                                       | 4 | 2                   | 4    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6     |
|                                       | 5 | 5                   | 8    | 11   | 11   | 11   | 11   | 11   | 11   | 11   | 11   | 11    |

4 норматива по выбору