

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»**

**Этап начальной подготовки
Нормативы**

**общей физической, специальной физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Едини ца измере ния	Норматив	Норматив	Норматив
			Мальчики 9 ЛЕТ	Мальчики 10- 11 ЛЕТ	Мальчики 12 ЛЕТ
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	
			7,1	6,3	
1.2.	Бег на 60 м	с			Не более
					11,1
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		
			7,21		
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с		не более	
				6,2	
1.5.	Бег на 1500 м	мин, с			не более
					8,3
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	не менее
			8	10	12
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	Не менее	Не менее
			+1	+2	+3
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		Не менее	Не менее
				2	3
1.9.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	Не менее	Не менее
			10,5	9,7	9,2
1.10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	Не менее	Не менее
			122	142	147
1.11.	Метание мяча весом 150 г	м		Не менее	Не менее
				18	23
2. Нормативы специальной физической подготовки лет					
2.1.	Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м			не менее
					7

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс).**

Этап начальной подготовки

Нормативы

**общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
	1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65»			
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,9	Не более 6,2
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	Не более 7.10	Не более 6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 7	Не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +1	Не менее +2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 130
	2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	Не менее 40	Не менее 45
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	Не менее 2,2	Не менее 2,5
	3. Нормативы конкурсного отбора			
3.1.	Змейка на велосипеде-30 метров	с	14-15	14-15
3.2.	Восьмерка на велосипеде	с	13-15	13-15
3.3	Проезд по доске (длина доски 6 м)		да	да

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика».**
Этап начальной подготовки

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	не более
			10,3	10,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			8	10
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
			2	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	не менее
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	не менее
			5	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			5	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			5	6

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование».
Этап начальной подготовки**

Нормативы

**общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1 •	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2 •	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3 •	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4 •	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1 •	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7,0		6,0	
2.2 •	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3 •	Челночный бег 2*7м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8