

**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	количе ство 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	количе ство 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 свыше 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	количеств о 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

**дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «бокс»**

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	38 - 45	38 - 45	36 - 42	20 - 22	15 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22
Техническая подготовка (%)	22 - 30	22 - 30	32 - 35	35 - 40	33 - 40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6 - 15	6 - 15	6 - 19	12 - 29	20 - 31
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

**дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс)**

1. нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			130	120	140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "мотокросс - класс 50", "мотокросс - класс 65"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
2.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2.6.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		110	105	130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее		не менее	
			40	38	45	40
3.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	не менее		не менее	
			2,2	1,8	2,5	2,0

**дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

1. нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1 .	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3 .	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество о раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4 .	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1 .	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество о раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
		с	не менее		не менее	

2.2	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения		5	5	6	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	5	6	6

**дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «фехтование»**

1. нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «фехтование»:

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4 .	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5 .	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6 .	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1 .	Челночный бег 4 x 14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2 .	Челночный бег 2 x 7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3 .	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4 .	Исходное положение - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5 .	Исходное положение - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6 .	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0