

**Тесты при поступлении на отделение плавания
дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Учимся плавать»**

Для определения уровня общей физической подготовленности поступающих на отделение плавания используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

**Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности
(мальчики)**

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	0
	91-104	101-114	111-124	1
	105-125	115-135	125-145	2
	126-135	136-145	146-155	3
	136 и выше	146 и выше	156 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,0 и выше	7,5 и выше	7,1 и выше	0
	7,7-7,9	7,2-7,4	6,8-7,0	1
	7,4-7,6	6,9-7,1	6,5-6,7	2
	7,1-7,3	6,6-6,8	6,2-6,4	3
	7,0 и ниже	6,5 и ниже	6,1 и ниже	4

**Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности
(девочки)**

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	75 и ниже	85 и ниже	95 и ниже	0
	76-89	86-99	96-109	1
	90-110	100-120	110-130	2

	111-120	121-130	131-140	3
	121 и выше	131 и выше	141 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,3 и выше	8,0 и выше	7,6 и выше	0
	8,0-8,2	7,7-7,9	7,3-7,5	1
	7,7-7,9	7,4-7,6	7,0-7,2	2
	7,4-7,6	7,1-7,3	6,7-6,9	3
	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,6 и ниже	4

**Тесты при поступлении на отделение полиатлона
дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Юный полиатлонист»**

Для определения уровня общей физической подготовленности поступающих используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- бег 30 метров, сек. (оценка скоростных качеств).

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности
(мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст					баллы
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	
Прыжок в длину с места, см	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	135 и ниже	0
	91-104	101-114	111-124	121-134	144-135	1
	105-125	115-135	125-145	135-155	159-145	2
	126-135	136-145	146-155	156-165	178-160	3
	136 и выше	146 и выше	156 и выше	166 и выше	179 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	Ниже 0	0 и ниже	0 и ниже	0 и ниже	1 и ниже	0
	0	1	1	1-2	2-3	1
	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5	2
	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	3
	5 и выше	6 и выше	6 и выше	7 и выше	8 и выше	4
Челночный бег 3*10 м, сек	12,5 и выше	11,5 и выше	11,1 и выше	10,5 и выше	9,6 и выше	0

	12,1-12,5	11,1-11,5	10,6-11,0	10,1-10,5	9,1-9,5	1
	11,6-12,0	10,6-11,0	10,1-10,5	9,5-10,0	8,6-9,0	2
	11,1-11,5	10,1-10,5	9,6-10,0	9,1-9,4	8,3-8,5	3
	11,0 и ниже	10,0 и ниже	9,5 и ниже	9,0 и ниже	8,2 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,0 и выше	7,5 и выше	7,1 и выше	7,0 и выше	6,8 и выше	0
	7,7-7,9	7,2-7,4	6,8-7,0	6,6-6,9	6,4-6,7	1
	7,4-7,6	6,9-7,1	6,5-6,7	6,3-6,5	6,1-6,3	2
	7,1-7,3	6,6-6,8	6,2-6,4	6,0-6,2	5,8-6,0	3
	7,0 и ниже	6,5 и ниже	6,1 и ниже	5,9 и ниже	5,7 и ниже	4

**Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности
(девочки)**

Контрольное упражнение	Возраст					баллы
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	
Прыжок в длину с места, см	75 и ниже	85 и ниже	95 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	0
	76-89	86-99	96-109	101-119	111-129	1
	90-110	100-120	110-130	120-140	130-150	2
	111-120	121-130	131-140	141-151	151-163	3
	121 и выше	131 и выше	141 и выше	152 и выше	164 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	Ниже 0	0 и ниже	0 и ниже	0 и ниже	1 и ниже	0
	0	1	1	1-2	2-3	1
	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5	2
	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	3
	5 и выше	6 и выше	6 и выше	7 и выше	8 и выше	4
Челночный бег 3*10 м, сек	12,5 и выше	12,0 и выше	11,5 и выше	11,0 и выше	10,1 и выше	0
	11,8-12,4	11,5-11,9	11,0-11,4	10,5-10,9	9,6-10,0	1
	11,2-11,7	10,9-11,4	10,5-10,9	10,0-10,4	9,1-9,5	2
	10,6-11,1	10,3-10,8	10,0-10,4	9,5-9,9	8,7-9,0	3
	10,5 и ниже	10,2 и ниже	9,9 и ниже	9,4 и ниже	8,6 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,3 и выше	8,0 и выше	7,6 и выше	7,4 и выше	7,2 и выше	0
	8,0-8,2	7,7-7,9	7,3-7,5	7,1-7,3	6,9-7,1	1
	7,7-7,9	7,4-7,6	7,0-7,2	6,8-7,0	6,6-6,8	2
	7,4-7,6	7,1-7,3	6,7-6,9	6,5-6,7	6,2-6,5	3
	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,6 и ниже	6,4 и ниже	6,1 и ниже	4

**Нормативы для поступления на программу спортивной подготовки
на отделение дзюдо**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2

6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Нормативы для поступления на программу спортивной подготовки на отделение волейбола

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0

2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
						25