

Утверждено  
Приказом директора  
Приозерской спортивной школы «Корела»  
от 05.03.2026 года № 29ПР

**Правила приема и нормативы общей физической и  
специальной физической подготовки для зачисления на этап  
начальной подготовки поступающих на освоение дополнительных  
образовательных программ спортивной подготовки (по виду  
спорта) в Приозерскую спортивную школу «Корела»  
на 2026/27 учебно-тренировочный год**

Приозерская спортивная школа «Корела» в новом 2026/27 учебно-тренировочном году приглашает детей и подростков на освоение дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта:

- футбол
- баскетбол
- городошный спорт
- дзюдо
- спортивная борьба (вольная борьба)
- тяжелая атлетика
- стрельба из лука
- плавание
- легкая атлетика
- кикбоксинг

Уважаемые поступающие и их родители (законные представители) перед тем как подать документы в приемную комиссию в Приозерскую спортивную школу «Корела»:

1. Ознакомьтесь с Уставом, локальными нормативными актами, регламентирующими организацию учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на сайте Приозерской спортивной школы «Корела» <https://sportprioz.ru>

2. Выберите дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, которую Вы хотели бы освоить.

3. Ознакомьтесь с Правилами приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Приозерскую спортивную школу «Корела».

4. Подготовьте необходимые документы для подачи их в приемную комиссию (пункт 12, 15 Правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки)

**Приемная комиссия начинает прием документов с 13 апреля по 22 мая 2026 год.**

Комиссия работает ежедневно, кроме субботы и воскресенья с 10.00 до 17.00, перерыв на обед 13.00-14.00ч.

Апелляционная комиссия работает в это же самое время по мере необходимости по адресу: г. Приозерск, ул. Маяковского, д. 25, т. 35-585)

Сроки проведения индивидуального отбора (тестирование) – с 30 мая по 7 июня 2026 года (в зависимости от погодных условий), дополнительный отбор (при наличии вакантных мест) – с 30 июня по 5 июля 2026 года (в зависимости от погодных

условий), 11 июля 2026 года, 22 августа 2026 года, с 10.00 по адресу: г. Приозерск, ул. Калинина 39а (стадион «Юность»). Родители (законные представители) будут заранее оповещены о месте и дате проведения отбора.

5. Ознакомьтесь с правилами подачи и рассмотрения апелляций по результатам индивидуального отбора (Положении об апелляционной комиссии).

Сроки зачисления поступающих в Приозерскую спортивную школу «Корела» – с 1 сентября, дополнительный отбор через три рабочих дня после проведения индивидуального отбора.

**Таблица вакантных мест для поступления по видам спорта:**

| Наименование программы спортивной подготовки   | Формы отбора поступающих | Возраст для зачисления в группы (лет)        | Система оценок применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих | Условия допуска к индивидуальному отбору для поступающих       | Количество вакантных мест для приема поступающих  |
|--|--------------------------|--|--|--|---|
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – футбол           | Индивидуальный отбор*    | Не менее 7 лет на этап начальной подготовки  | Выполнил/<br>не выполнил   | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск (2019 г.р.) – 20 мест,<br>г. Приозерск (2013 г.р.) – 5 мест,<br>г. Приозерск (2014 г.р.) – 3 места,<br>г. Приозерск (2015 г.р.) – 3 места. |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – баскетбол        | Индивидуальный отбор*    | Не менее 11 лет на учебно-тренировочный этап | Выполнил/<br>не выполнил   | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Учебно-тренировочный этап:</u><br>г. Приозерск (2013-2015 г.р.) – 3 места.   |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – городошный спорт | Индивидуальный отбор*    | Не менее 7 лет на этап начальной подготовки  | Выполнил/<br>не выполнил   | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск – 25 мест,<br>пос. Плодовое – 5 мест.  |

|  |                        |  |                          |  |   |
|--|------------------------|--|--------------------------|--|---|
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта - дзюдо                              | Индивидуальный отбор*  | Не менее 7 лет на этап начальной подготовки  | Выполнил/<br>не выполнил | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск – 12 мест.   |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – спортивная борьба (вольная борьба) | Индивидуальный отбор*  | Не менее 7 лет на этап начальной подготовки  | Выполнил/<br>не выполнил | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск – 10 мест,<br>г. Приозерск (2010-2012 г.р.) – 3 места. |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – тяжелая атлетика                   | Индивидуальный отбор*  | Не менее 9 лет на этап начальной подготовки  | Выполнил/<br>не выполнил | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск – 10 мест,<br>п. Суходолье – 10 мест.                  |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта - стрельба из лука                   | Индивидуальный отбор*  | Не менее 10 лет на этап начальной подготовки | Выполнил/<br>не выполнил | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск - 20 мест.   |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта - плавание                           | Индивидуальный отбор** | Не менее 7 лет на этап начальной подготовки  | Выполнил/<br>не выполнил | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск (2019 г.р.) – 20 мест.                                 |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – легкая атлетика                    | Индивидуальный отбор** | Не менее 10 лет на этап начальной подготовки | Выполнил/<br>не выполнил | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск – 10 мест.   |
| Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – кикбоксинг                         | Индивидуальный отбор** | Не менее 10 лет на этап начальной подготовки | Выполнил/<br>не выполнил | Разрешение спортивного врача (заключение о допуске к занятиям) | <u>Начальная подготовка:</u><br>г. Приозерск – 5 мест.  |

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступления и зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта:

### 1. ФУТБОЛ:

| п/п   | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>               |  |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.  | Бег на 10 м с высокого старта  | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 6,0                          | 6,50    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 120                          | 110     |
| <b>2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>                    |  |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | 3,20                      | 3,40    | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 11,6                         | 11,8    |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | Количество попаданий | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 5                            | 4       |
| <b>3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b> |  |                      |                           |         |                              |         |
| 3.1.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 110                          | 105     |
| <b>4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>      |  |                      |                           |         |                              |         |
| 4.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 4.2.  | Челночный бег 5x6 м  | сек                  | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |  |                      | 12,4                      | 12,6    | 12,2                         | 12,4    |
| 4.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 110                          | 105     |

## 2. ПЛАВАНИЕ:

Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (девушки)

| Контрольные упражнения                       | Нормативы для зачисления в НП-1 | Нормативы для зачисления в НП-2 | КПН УТЭ-1          | КПН УТЭ-2  | КПН УТЭ-3  | КПН УТЭ-4  | КПН УТЭ-5 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|------------|------------|------------|-----------|
| <b>Возраст</b>                               | 7-8                             | 8-9                             | 9-10               | 10-11      | 11-12      | 12-13      | 13-14     |
| <b>Нормативы ОФП и СФП</b>                   |                                 |                                 |                    |            |            |            |           |
| Бег (с;мин.;с)                               | 30м -7,1                        | 30м-6,8                         | 1000м-6,20         | 1000м-6,15 | 1000м-6,10 | 1000м-6,05 | 1000м-6,0 |
| Бег челночный 3*10м (сек.)                   | 10,6                            | 10,3                            | 9,5                | 9,4        | 9,3        | 9,2        | 9,1       |
| Бросок мяча стоя 1кг                         | 3                               | 3,5                             | 4                  | 4,8        | 6          | 7          | 7         |
| Прыжок в длину с места (см)                  | 105                             | 110                             | 135                | 140        | 150        | 160        | 170       |
| Наклон вниз с тумбы                          | 3                               | 5                               | 6                  | 7          | 9          | 10         | 11        |
| Отжимание                                    | 4                               | 5                               | 7                  | 8          | 9          | 11         | 13        |
| Выкрут (кол-во раз)                          | ширина хвата 50 см              |                                 | ширина хвата 60 см |            |            |            |           |
|  | 1                               | 3                               | 3                  | 3          | 5          | 5          | 5         |
| <b>Техническая и плавательная подготовка</b> |                                 |                                 |                    |            |            |            |           |
| Плавание                                     | -                               |                                 |                    |            |            |            |           |
| 50м н/сп                                     | -                               | б/вр техника                    |                    |            |            |            |           |
| 25м в/ст                                     | -                               | б/вр техника                    |                    |            |            |            |           |
| 100м к/пл                                    | -                               | представление                   | +                  |            |            |            |           |
|  |                                 | о техн. исполнении              |                    |            |            |            |           |
| 200м к/пл                                    | -                               |                                 |                    | +          | +          |            |           |
| 200м в/ст                                    |                                 |                                 | +                  |            |            |            |           |
| 400 м в/ст                                   | -                               |                                 |                    | +          |            |            |           |
| 800м в/ст                                    | -                               |                                 |                    |            | +          | +          |           |

|  |   |            |          |        |   |   |      |
|--|---|------------|----------|--------|---|---|------|
| Спортивная квалификация на основной дистанции                                  | - | 3 ю -9 лет | 1ю - 2ю* | 3- 1ю* | 3 | 2 | 1-2* |
| * - на конец года норматив должен быть перевыполнен на 80%                     |   |            |          |        |   |   |      |
| + - плыть всю дистанцию технически правильно (учитывается динамика результата) |   |            |          |        |   |   |      |

### Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (юноши)

| Контрольные упражнения                       | Нормативы для зачисления в НП-1 | Нормативы для зачисления в НП-2 | КПН УТЭ-1          | КПН УТЭ-2  | КПН УТЭ-3  | КПН УТЭ-4  | КПН УТЭ-5  |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Возраст</b>                               | 7-8                             | 8-9                             | 9-10               | 10-11      | 11-12      | 12-13      | 13-14      |
| <b>Нормативы ОФП и СФП</b>                   |                                 |                                 |                    |            |            |            |            |
| Бег (с;мин.;с)                               | 30м -6,9                        | 30м-6,5                         | 1000м-5,50         | 1000м-5,45 | 1000м-5,40 | 1000м-5,35 | 1000м-5,30 |
| Бег челночный 3*10м (сек.)                   | 10,1                            | 9,8                             | 9,3                | 9          | 8,5        | 8,3        | 8,2        |
| Бросок мяча стоя 1кг                         | 3,5                             | 4                               | 4,3                | 5          | 7          | 8          | 8,5        |
| Прыжок в длину с места (см)                  | 110                             | 120                             | 150                | 160        | 170        | 180        | 190        |
| Наклон вниз с тумбы                          | 1                               | 4                               | 5                  | 6          | 7          | 8          | 9          |
| Отжимание                                    | 7                               | 10                              | 13                 | 15         | 17         | 19         | 21         |
| Выкрут (кол-во раз)                          | ширина хвата 50 см              |                                 | ширина хвата 60 см |            |            |            |            |
|  | 1                               | 3                               | 3                  | 3          | 5          | 5          | 5          |
| <b>Техническая и плавательная подготовка</b> |                                 |                                 |                    |            |            |            |            |
| Плавание                                     | -                               |                                 |                    |            |            |            |            |
| 50м н/сп                                     | -                               | б/вр техника                    |                    |            |            |            |            |
| 25м в/ст                                     | -                               | б/вр техника                    |                    |            |            |            |            |
| 100м к/пл                                    | -                               | представление                   | +                  |            |            |            |            |
|  |                                 | о техн. исполнении              |                    |            |            |            |            |
| 200м к/пл                                    | -                               |                                 |                    | +          | +          | +          |            |

|  |   |            |          |        |   |   |      |
|--|---|------------|----------|--------|---|---|------|
| 200м в/ст  |   |            | +        |        |   |   |      |
| 400 м в/ст   | - |            |          | +      |   |   |      |
| 800м в/ст  | - |            |          |        | + | + |      |
| Спортивная квалификация на основной дистанции                                  | - | 3 ю -9 лет | 1ю - 2ю* | 3- 1ю* | 3 | 2 | 1-2* |
| * - на конец года норматив должен быть перевыполнен на 80%                     |   |            |          |        |   |   |      |
| + - плыть всю дистанцию технически правильно (учитывается динамика результата) |   |            |          |        |   |   |      |

### 3. ДЗЮДО:

| № пп  | Упражнения  | Единица измерения    | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | мальчики | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b> |   |                      |          |         |
| 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       |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b> |   |                      |          |         |
| 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       |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b> |   |                      |          |         |
| 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   |
| <b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>      |   |                |          |      |
| 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   |
| <b>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b> |   |                |          |      |
| 5.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | сек            | не менее |      |
|   |   |                | 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   |
| <b>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b> |   |                |          |      |
| 6.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | сек            | не менее |      |
|   |   |                | 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   |
| <b>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b> |   |                |          |      |
| 7.1.  | Челночный бег 3 x 10 м  | сек            | не менее |      |
|   |   |                | 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   |
|   |  |                |          |      |
| <b>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше</b> |  |                |          |      |
| 8.1.  | Челночный бег 3 x 10 м                                   | сек            | не менее |      |
|   |  |                | 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   |

#### 4. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА:

| пп  | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                   | 130                       | 120     | 140                          | 130     |
| 1.2.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                  | см                | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                   | + 2                       | + 3     | + 4                          | + 5     |
| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек в низком седе) | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                   | -                         | -       | 1                            | 1       |

## 5. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА:

| п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1   | Челночный бег 3x10 м  | сек               | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.4   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1   | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения                | сек               | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 10,0                      | 8,0     | 12,0                         | 10,0    |
| 2.2   | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке                  | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 2                         |         | 3                            |         |

## 6. СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА:

| /п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | без учета времени         |         | -                            | -       |
| 1.2.  | Бег на 1500 м   | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | -                         | -       | 8.20                         | 8.55    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 13                        | 7       | 18                           | 9       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +4                        | +5      | +5                           | +6      |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 140                       | 130     | 150                          | 135     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>                               |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень   | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|   |   |                   | 3                         |         |                              |         |
| 2.2.  | Классическая планка. Исходное положение - лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток | сек               | не менее                  |         |                              |         |
|   |   |                   | 50                        |         | 40                           |         |

## 7. ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ:

| пп  | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | сек                  | не более                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз       | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 6                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3.  | Смешанное передвижение на 1000 м   | мин, с               | не более                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 7.10                      | 7.10    | 6.40                         | 7.05    |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                   | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                      | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| 1.6.  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1 м, на высоте 1м. Дистанция – 6 м. Дается 5 попыток                      | количество попаданий | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 2                         | 1       | 3                            | 2       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Метание набивного мяча весом 1кг одной рукой через сторону. Дается 3 попытки   | м                    | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 6                         |         | 6                            | 5       |
| 2.2.  | Метание набивного мяча весом 1 кг через сторону в горизонтальную цель диаметром 90 см (обруч) с расстояния 4 м. Дается 5 попыток | количество раз       | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 3                         |         | 3                            |         |
| 2.3   | Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см(обруч) с расстояния 4 м. Дается 5 попыток          | количество раз       | не менее                  |         |                              |         |
|   |  |                      | 3                         |         | 3                            |         |

## 8.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

| № пп | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|------|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|      |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1.1  | Челночный бег 3*10  | с                 | не более                  |         |                              |         |
|      |   |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,3                          | 9,5     |
| 1.2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|      |   |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.3  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         |                              |         |
|      |   |                   | 130                       | 120     | 140                          | 130     |
| 1.4  | Прыжки через скакалку в течение 30 с  | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|      |   |                   | 25                        | 30      | 30                           | 35      |
| 1.5  | Метание мяча весом 150г   | м                 | не менее                  |         |                              |         |
|      |   |                   | 24                        | 13      | 22                           | 15      |
| 1.6  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         |                              |         |
|      |   |                   | +2                        | +3      | +4                           | +5      |
| 1.7  | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности )                        | мин, с            | без учета времени         |         | не более                     |         |
|      |   |                   |                           |         | 16.00                        | 17.30   |

## 9.КИКБОКСИНГ:

| №<br>п/п | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|----------|---|----------------------|---------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|          |   |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1.       | Бег на 30 м   | с                    | не более                  |         | не более                        |         |
|          |   |                      | 6,2                       | 6,4     | 6,0                             | 6,2     |
| 2.       | Бег на 1000 м   | мин, с               | не более                  |         | не более                        |         |
|          |   |                      | 6.30                      | 7.80    | 6.10                            | 7.60    |
| 3.       | Подтягивания из виса на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее                  |         | не менее                        |         |
|          |   |                      | 5                         | -       | 10                              | -       |
| 4.       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | не менее                  |         | не менее                        |         |
|          |   |                      | -                         | 10      | -                               | 15      |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                  |         | не менее                        |         |
|          |   |                      | 12                        | 8       | 22                              | 13      |
| 6.       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                  |         | не менее                        |         |
|          |   |                      | +1                        | +3      | +3                              | +14     |

## 10. БАСКЕТБОЛ:

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года обучения |   | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---|---|----------------------|---------------------------|---|---------------------------------|---------|
|   |   |                      | мальчики                  | девочки   | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                           |   |                                 |         |
| 1.1   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                  | количество раз       | не менее                  |   |                                 |         |
|   |   |                      | 13                        |   | 7                               |         |
| 1.2   | Челночный бег 3x10м   | с                    | не более                  |   |                                 |         |
|   |   |                      | 9,0                       |   | 9,4                             |         |
| 1.3   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                     | см                   | не менее                  |   |                                 |         |
|   |   |                      | 150                       |   | 135                             |         |
| 1.4   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | количество раз       | не менее                  |   |                                 |         |
|   |   |                      | 32                        |   | 28                              |         |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                           |   |                                 |         |
| 2.1   | Скоростное ведение мяча 20м                                     | с                    | не более                  |   |                                 |         |
|   |   |                      | 10,0                      |   | 10,7                            |         |
| 2.2   | Прыжок вверх с места со взмахом руками                          | см                   | не менее                  |   | не менее                        |         |
|   |   |                      | 35                        |   | 30                              |         |
| 2.3   | Челночный бег 10 площадок по 28 м                               | с                    | не более                  |   |                                 |         |
|   |   |                      | 65                        |   | 70                              |         |
| 2.4   | Бег на 14 м   | с                    | не более                  |   | не более                        |         |
|   |   |                      | 3,5                       | 4,0   | 3,4                             | 3,9     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |                           |   |                                 |         |
| 3.1   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    |                      |                           | Не устанавливается  |                                 |         |
| 3.2   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |                      |                           | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |                                 |         |

\*- Для зачисления поступающего на освоение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта необходимо выполнить зачетные требования (нормативы) на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта