

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Ока»
Дубинин Д.В.
«01» 08 2025 г.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления
на обучение по каждой дополнительной программы спортивной подготовки, система
оценок применяемая при проведении индивидуального отбора
на этап начальной подготовки первого года обучения по виду
спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	сек	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метров	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

на этап начальной подготовки второго года обучения по виду
спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более	
			6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	сек	не более	
			9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	метров	не менее	
			4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	

По итогам сдачи каждого норматива претендентам присваивается занятое место (балл), далее баллы суммируются, и выводится общий балл.

В МБУДО СШ «Ока» зачисляются дети согласно вакантным местам с наименьшей суммой баллов!

на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			15,5	15,5
2.2.	Бег на10 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	2,8
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее	
			7,5	7,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			12,3	12,3
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			7	7

на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			20	20
2.2.	Бег на10 м с высокого старта	с	не более	
			2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее	
			13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			10	10

По итогам сдачи каждого норматива претендентам присваивается занятое место (балл), далее баллы суммируются, и выводится общий балл.

В МБУДО СШ «Ока» зачисляются дети согласно вакантным местам с наименьшей суммой баллов!

на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	Не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			-	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	Не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
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	
			5	
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			5	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	сек	Не менее	
			5	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

По итогам сдачи каждого норматива претендентам присваивается занятое место (балл), далее баллы суммируются, и выводится общий балл.

В МБУДО СШ «Ока» зачисляются дети согласно вакантным местам с наименьшей суммой баллов!

**на этап начальной подготовки первого года обучения по виду
спорта «шахматы»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

По итогам сдачи каждого норматива претендентам присваивается занятое место (балл), далее баллы суммируются, и выводится общий балл.

В МБУДО СШ «Ока» зачисляются дети согласно вакантным местам с наименьшей суммой баллов!