

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»



И.о. директора МБУ ДО СП «Спарта»
Н.Н. Осипенко

Утверждаю:

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 9,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 16 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 13 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 47 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 43 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
			Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 13 раз)

	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,8 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 159 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»



И.о. директора МБУ ДО СПШ «Спарта»
Н.Н. Осипенко

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	1-го год	2-го год	3-го год	4-го год	5-го год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,4 с)	Бег 60 м (не более 9,4 с)
				Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
				Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390)	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 19 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 18 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 17 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 17 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин.)	Бег 800 м (не более 2 мин. 55 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 50 с)

	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 30 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 20 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 10 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 10 с)
				Бег на 2000 м (не более 13 мин.)	Бег на 2000 м (не более 13 мин.)
				Бег 2x800 м., 1 мин отдыха (не более 6 мин)	Бег 2x800 м., 1 мин отдыха (не более 6 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 17 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 43 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 49 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 49 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,7 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)

	Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа