Принято на заседании
тренерского совета
ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ВоВиС»
от 27.12.17 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД
СДЮСШОР «ВоВиС» М.П. Ныркова
_____ г.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
Отделение дзюдо (мальчики и девочки)

	Учебные группы										
	НП-1	**НП-2**	**НП-3**	**УТ-1**	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**	**ССМ-1**	**ССМ-2, 3**	**ВСМ**
ОФП											
Прыжок в длину с места (см)	135	145	155	230/210	240/215	245/220	250/225	250/225	250/230	255/235	260/240
«Челночный бег» 3х10 м,с	9,7	8,3	7,1	-	-	-	-	-	-	-	-
«Челночный бег» 10х10 м,с	-	-	-	27,2	26,8	26,2	25,7	25,5	25,4	25,1	24,9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(раз)	5	10	20	д-22	д-24	д-27	д-30	д-32	д-32	д-34	д-37
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	-	-	-	м-14	м-15	м-17	м-19	м-21	м-21	м-24	м-27
СФП											
Элементы акробатики	3	4	5	8	8	10	10	12	15	18	20
Самостраховка	4	6	6	8	8	10	10	12	-	-	-
Приёмы борьбы дзюдо											
10 переворотов из упора головой в ковер на «боцовский мост» и обратно, с	40/45	35/40	30/35	25/28	23/26	21/24	20/22	19/21	19/21	18/20	16/19
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	40/45	35/40	30/35	21/26	19/24	17/21	15/19	15/18	15/18	14/17	14/16
Выполнение спортивных разрядов		**III юн.**	**III юн.**	**II юн.**	**II юн.**	**I юн.**	**I юн.**	**III - I**	**кмс**	**кмс, мс**	**мс, мсмк**

Принято на заседании
тренерского совета
ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ВоВиС»
от 27.12.17 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД
СДЮСШОР «ВоВиС» М.П. Ныркова
_____ г.

Отделение спорт слепых (плавание)

Общая физическая подготовка

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ) Контрольные упражнения	Годы				
Упражнение	*1-й*	*2-й*	*3-й*	*4-й*	*5-й*
Общая физическая подготовка					
Приседание	10	15	20	25	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	6	7	8	7	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	11
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ) Контрольные упражнения	Годы				
Упражнение	*1-й*	*2-й*	*3-й*	*4-й*	*5-й*
Общая физическая подготовка					
Приседание	10	15	20	25	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	7	8	7	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	6	7	9
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,8	9,16	9,4	9,2	9,0

Принято на заседании
тренерского совета
ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ВоВиС»
от 15.03.17 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД
СДЮСШОР «ВоВиС» М.Т. Ныркова
_____ г.

ГБОУ ДОД СДЮСШОР "ВоВиС"

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Водное поло - юноши

Год обучения	Общая физическая подготовка				Техническая и плавательная подготовка					
	Группы начальной подготовки									
	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек	Лежа на спине, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы, руки за головой, наклониться вперед до касания лбом коленей, кол-во раз за 30 сек	Сидя на полу ноги врозь, бросок мяча массой 800 г, двумя руками из-за головы, м	Плавание 50 м кролем,с	Плавание 100 м кролем, мин,с	Ведение мяча 15 м , ватерпольным кролем,с с приема мяча	Плавание 100 м комплекс с суммарной оценкой экспертной комиссией техники 4 способов плавания по 5-бальной системе	Основной бросок мяча на дальность с места в "коридоре" 2,5 м	5 х 3 м в створе ворот, сек
1	155	5	16	2,5	55,00	2.10,00	20,00	12	6	16

Водное поло - девушки

Год обучения	Общая физическая подготовка				Техническая и плавательная подготовка					
	Группы начальной подготовки									
1	145	5	16	2,5	55,00	2.10,00	20,00	12	6	16

Принято на заседании
тренерского совета
ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ВоВиС»
от 07.02.17 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД
СДЮСШОР «ВоВиС» М.П. Ныркова
_____ г.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп
отделение плавания
I этап **(сентябрь - декабрь)** ***II этап*** **(январь - май)**

№	Контрольные упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4 май	Примечания к выполнению упражнения
		1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап		
Общая физическая подготовка									
1.	Наклон вперед, стоя на возвышении (на оценку)*	«5» - кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) ; «4» - кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони); «3» - кисти касаются возвышения; «2»- кисти не касаются возвышения							При выполнении упражнения – ноги в коленях не сгибаются
2.	Выкрут рук (прокручивание) со скакалкой (на оценку), ширина хвата см	30 см и меньше ,	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	25 см и меньше	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	20 см и меньше	*Прокручивание рук осуществляется прямыми руками одновременно вперед – назад или наоборот
3	Прыжок в длину с места, см	Мальчики-165, Девочки- 155	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-175, Девочки- 165	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-185, Девочки- 175	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-190, Девочки- 180	Упражнение выполняется технически правильно
4	Отжимание из положения упор лежа, кол-во раза 30 сек	Мальчики-15 Девочки- 9	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-17 Девочки- 12	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-20 Девочки- 15	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-22 Девочки- 17	Упражнение выполняется технически правильно
5.	Челночный бег, 3 х 10 м	Мальчики-9,4 Девочки- 9,8	*норматив считается	Мальчики- 9,0 Девочки- 9,5	*норматив считается	Мальчики-8,6 Девочки- 9,1	*норматив считается	Мальчики-8,2 Девочки- 8,7	Необходимо коснуться ногой

			выполненн ым при улучшении показателей		выполненны м при улучшении показателей		выполненным при улучшении показателей		или рукой отмеченной линии в конце отрезка.
	Техническая и плавательная подготовка								
1.	Время скольжения на груди ; с	8,5	*норматив считается выполнен ным при улучшени и показателе й	8,0	*норматив считается выполненны м при улучшении показателей	7,5	*норматив считается выполненным при улучшении показателей		Сильный толчок от бортика ногами (носок вытянут); руки прямые в положении «стрелочка»
2.	Оценка техники плавания, стартов, поворотов	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Дистанция 200 к/пл	М - 3.35,0 Д – 4.00,0	М - 3.30,0 Д – 3.55,0	М – 3.10,0 Д – 3.35,0	М – 3.04,0 Д – 3.26,0	М – 2.52,0 Д -3.10,0	М – 2.41,0 Д – 3.00,0	М – 2.35,0 Д – 2.50,0	
4	800 м кроль на груди	-	-	М – 13.50 Д - 14.50	М – 13.30 Д - 14.30	М – 13.10 Д – 14.10	М – 12.45 Д – 13.47	М – 11.00 Д – 11.50	
5.	Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн - III	1 юн - III	III - II	III - II	II - I	II - I	I - КМС	