


Утверждаю
Директор ДЮСШ № 6
Ту Р.С.
« 1 » _____ 2016 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки(ОФП)для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки для поступающих на обучение
по предпрофессиональной программе по боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 16 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Утверждаю
Директор ДЮСШ № 6
Ту Р.С.

« 1 » 05 2016 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки(ОФП)для зачисления в группы
на тренировочном этапе для поступающих на обучение
по предпрофессиональной программе по боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

Утверждаю
Директор ДЮСШ № 6
Ту Р.С.
« 1 » 05 201 6 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки(ОФП)для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки для поступающих на обучение
по предпрофессиональной программе по футболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1000 м.

Утверждаю
 Директор ДЮСШ № 6
 Ту Р.С.
 « 1 » _____ 2016 г.



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки (ОФП) для зачисления в группы
 на тренировочном этапе для поступающих на обучение
 по предпрофессиональной программе по футболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,0 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 80 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м.)


 Утверждаю
 Директор ДЮСШ № 6
 Ту Р.С.
 « / » _____ 2016 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки (ОФП) для зачисления в группы
 на этапе начальной подготовки для поступающих на обучение
 по предпрофессиональной программе по гандболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,9 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 430 см)	Тройной прыжок с места (не менее 410 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)

Утверждаю
 Директор ДЮСШ № 6
 Ту Р.С.
 « 1 » _____ 201 6 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки(ОФП)для зачисления в группы
 на тренировочном этапе для поступающих на обучение
 по предпрофессиональной программе по гандболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 9 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 510 см)	Тройной прыжок с места (не менее 490 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 24,2 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 26,2 с)

Утверждаю
Директор ДЮСШ № 6
Ту Р.С.

« 1 » 2016 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки(ОФП)для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки для поступающих на обучение
по предпрофессиональной программе по волейболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,3 с)	Бег 30 м (не более 6,9 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,7 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Утверждаю
Директор ДЮСШ № 6
Ту Р.С.

« 1 » _____ 201__ г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки(ОФП)для зачисления в группы
на тренировочном этапе для поступающих на обучение
по предпрофессиональной программе по волейболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,4 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)



Утверждаю
Директор ДЮСШ № 6
Ту Р.С.

« 1 » 03 2016 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки (ОФП) для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для поступающих на обучение по предпрофессиональной программе по хоккею на траве

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 10 x 5 м (не более 27,0 с)	Челночный бег 10 x 5 м (не более 32,0 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 138 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 14,0 с)	Вис на согнутых руках (не менее 10,0 с)

Утверждаю
Директор ДЮСШ № 6
Ту Р.С.

« 1 » _____ 201 / 6 г.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки(ОФП)для зачисления в группы
на тренировочном этапе для поступающих на обучение
по предпрофессиональной программе по хоккею на траве

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 163 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 19,0 с)	Вис на согнутых руках (не менее 13,0 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин. 30 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)