

Утверждаю:
Директор ДЮЦ "Олимп"
Залазаев С.С.

**Требования к занимающимся по физической и специальной подготовке
мини-футболом**

№ п.п.	Виды	Возрастные группы		
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1.	Прыжок в длину с места	160 см	180 см	200 см
2.	Челночный бег 4*9 (сек)	10,5	10	9,5
3.	Бег 500 м, 1000 м (мин)	2,00	1,50	1,40
4.	Ведение мяча 30 м. с обводкой стоек удар.	11 сек.	10 сек.	9,3 сек.
5.	Удары мячом на точность попадания (10 уд)	5	7	8
6.	Участия в соревнованиях	6 раз	8 раз	10 раз
7.	Выполнение разряда		3 юн.	2 юн.

Условия выполнения упражнений:

1. Прыжок в длину с места. Выполняется на футбольном поле из положения "Старт пловца", толчком двух ног и приземлением на две ноги. Дается 3-х кратная попытка, зачет по лучшей.
2. Челночный бег. Выполняется на футбольном поле из положения высокого старта с пробежкой 9м вперед и обратно. Заступ линий ограничения одной ногой. Финиш на линии старта.
3. Бег 500 м. или 1000 м. выполняется на местности.
4. Ведение мяча 30 м. с обводкой стоек и удар по воротам. Выполняется с мини старта (в 41 м от мини ворот) с обводкой (Змейкой) 4-х стоек и с 11 метровой отметки удар по воротам. Время фиксируется со старта до пересечения мячом линии ворот. В случае промаха упражнение не засчитывается. Дается 3 попытки. Зачет по лучшей.
5. Удары мячом на точность. Удары выполняются с разбега, любой ногой с расстояния 11 м. Надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Засчитывается сумма показаний.
7. Разряды присваиваются в соответствии с требованиями

Утверждаю:
 Директор ДЮЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

Требования к занимающимся в ДЮЦ "Олимп" по ритмической гимнастике

№ Виды	6-7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет		18-19 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Челночный бег 4*9	13,9	14,7	13,2	13,5	12,3	13,1	11,5	12,0	10,5	11,0	9,8	10,2	9,0	9,6
2. Кросс 500м.	2,40	3,00	2,10	2,40	2,05	2,30	2,00	2,10	1,55	2,00	1,40	1,50	1,30	1,40
3. Прыжок в длину с места	128	115	141	129	153	139	165	150	175	165	200	195	220	200
4. Наклон вперед в положении сидя на полу	5	8	6	10	7	12	8	13	10	16	12	18	20	25
5. Выступление на сцене, на соревнованиях, праздниках	6		6		8		8		10		10		12	
6. Пропорции: Рост-вес; Рост - ОГкл.; ОГ. кл - Окр. талии	оценка на основании таблиц развития возрастных периодов													

Утверждаю:
 Директор ДЮОЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

Требования к занимающимся по физической и специальной подготовки лыжников - гонщиков в ДЮОЦ "Олимп"

№ Виды	НП-1		НП-2		НП-3		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5		С.С. - 1		С.С. - 2		С.С. - 3	
	м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1. Прыжок в длину с места	165	150	180	157	185	162	190	167	203	180	216	191	228	200	240	208	240	210	245	215	250	220
2. Бег 60 м.	11,0	11,50	10,40	11,20	10,20	11,0	10,0	10,80	9,60	10,40	9,0	10,0	8,50	9,50	8,0	9,0	8,0	9,0	8,00	9,00	7,80	8,70
3. Бег 100 м.	16,50	17,0	16,0	16,50	15,50	16,20	15,30	16,0	15,0	15,50	14,50	15,20	13,50	15,0	13,00	14,60	13,0	14,6	13,00	14,00	12,80	13,80
4. Бег 1000 м.	4,0	4,20	3,50	4,10	3,40	4,00	3,35	3,50	3,30	3,50	3,25	3,40	3,15	3,35	3,10	3,20	3,00	3,15	2,55	3,10	2,50	3,10
5. Бег 500 м.	2,10	2,10	1,55	2,05	1,50	2,00	1,40	1,50	1,35	1,45	1,30	1,40	1,25	1,35	1,20	1,30	1,18	1,28	1,15	1,25	1,15	1,25
6. Подтягивание	6		8		10		12		14		16		18		18		18		20		25	
7. Отжимание	15	15	20	20	30	25	35	30	45	35	50	40	55	45	60	50	70	50	70	55	80	60
8. Бег на лыжах классический ход 3 км.	18-00	21-00	16-00	19-00	13-30	17-00	12-00	15-00	11-30	13-30	11-00	12-40	10-30	11-30	10-00	11-00	9,00	10,00	8,40	9,40	8,30	9,30
9. Бег на лыжах классический ход 5 км.	33-00	40-00	30-00	34-00	26-00	30-00	23-00	27-00	20-00	24-00	17-00	20-00	16-20	19-00	15-00	17-00	14,00	16,00	13,50	15,50	13,30	15,20
10. Бег на лыжах коньковый ход 3 км.	18-00	20-00	16-30	18-00	15-00	16-00	12-30	14-00	11-00	12-00	10-30	11-30	9-30	10-30	9-00	10-00	8,30	9,30	8,20	9,20	8,00	9,00
11. Бег на лыжах коньковый ход 5 км.	30-00	33-00	24-00	30-00	22-00	27-00	20-00	25-00	18-00	22-00	16-30	19-00	15-00	18-00	14-00	16-00	13,30	15,30	13,20	15,10	13,00	14,50
12. Участвовать в соревнованиях по лыжным	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	24	24	24	24	24	24
13. Выполненный разряд	вн	вн	3юн	3юн	2юн	2юн	1юн	1юн	3	3	2	2	1	1	1	1	кмс	кмс	кмс	кмс	МС	МС

Примечание. Требования согласуются с образовательной Программой П.В. Квашук. Сов. Спорт. Москва. 2005г. - 72 стр.

Утверждаю:
 Директор ДЮЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

Требования к занимающимся групп ОФП ДЮЦ "Олимп"

№ п. п.	Виды	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-17 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Прыжок в длину с места (см)	141	129	153	139	160	150	180	170	210-230	180-190
2	Бег 30 м (сек)	6,40	6,70	6,10	6,50	5,70	5,90	5,10	5,60	4,6-4,4	5,0-4,8
3	Бег 60 м. (сек)					10,50	11,00	10,00	10,40	8,5-8,2	9,4-9,2
4	Бег 100 м. (сек)									15,0-13,8	18,0
5	Кросс 500 м.										2,0
6	Кросс 1000 м.					4,40	5,10	4,20	4,50	3,50-3,30	4,20
7	6 мин бег	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ				4,20	4,30	3,45	4,30	3,30	4,20
8	Лыжная подготовка:										
	Кл. ход: 1 км	5,30	5,00	5,00	5,10	4,30	5,00	4,10	4,45	4,00	4,30
	3 км					14,00	17,00	13,00	16,00	12,00	15,00
	5 км									23,00	27,00
	св. ход: 1 км			4,30	5,00	4,00	4,30	3,40	4,00	3,10	3,50
	3 км					13,30	16,30	12,00	15,00	11,00	13,00
	5 км							21,00	23,00	20,00	22,00
9	Подтягивание на высокой перекладине	3		5		6		8		11-15	
10	Сгибание рук в упоре лежа	9	9	11	11	15	13	20	15	25-30	25-30
11	Поднимание туловища из положения лежа 1 мин		21		28	35	30	43	33	50-60	40-50
12	Наклон вперед из положения сидя	7	10	9	12	11	16	13	20	15	24

Утверждаю:
 Директор ДЮОЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

Требования к занимающимся туристско-краеведческих групп по физической подготовленности уч-ся ДЮОЦ "Олимп"

№ п. п.	Виды	9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	170	150	180	170	210	190	220	195
2	Бег 100 м (сек)	15,3	16	15	15,5	14,5	15,2	13,5	15	12,8	14
3	Кросс 2000 м.	б/в	б/в	8,20	10,00	8,00	9,30	7,20	9,15	7,00	8,35
4	Подтягивание на высокой перекладине	5-6		6-7		7-10		10-15		15-20	
5	Сгибание рук в упоре лежа	9	9	11	11	15	13	20	15	25-30	20-25
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине		21		28	35	30	43	33	50-60	40-50
7	Прыжок в длину с разбега	340	300	370	350	400	370	450	390	500	420
8	Переправа по веревке 9м. в сек	18	24	16	22	14	20	12	17	10	15
9	Равновесие в (сек)	11-16	20-35	27-41	32-48	30-55	42-74	30-50	48-87	32-47	55-85
10	Участвовать в походах	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20

Приложение 4

Требования к занимающимся
общей и специальной физической подготовки
занимающихся в группах Дзюдо ДЮЦ "Олимп"

Утверждаю:
Директор ДЮЦ "Олимп"
Залазаев С.С.

№ П.П	Содержание нормативы	СО	НП		Учебно-тренировочная					Группа С.С.
			1	2	1	2	3	4	5	
		6-9 лет	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	15-16	16-17	17-18 лет
1	Челночный бег 4*9	9,50	9,00	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,70
2	Бег 500 м		2,10	1,55	1,50					
3	Бег 1000 м.					3,40	3,30	3,20	3,10	3,10
4	Длина с места	170	190	200	210	220	232	240	250	300
5	Подтягивание 10 раз (сек)	4 раза	5 раз	6 раз	12,6 сек	12,4 сек	12,00	11,80	11,60	11,00
6	Отжимание (раз)	16,0	18,0	20,0	22,0	23,0	25,0	30,0	35,0	40,0
7	Подъем ног 10 раз (сек.)	16,0	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3 сек	15,0	14,0	13,6
8	10 напрыгиваний на 70 см в сек.	10,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8 сек	8,6	8,4	8,0
9	Страховка в падении	Оценка педагога								
10	Подъем разгибом	Оценка педагога								
11	Мост из стойки	Оценка педагога								
12	Бросок "Передняя подножка" 8 бросков в (сек)				20	18,9	18,7 сек	18,5	18,3	18,0
13	Комплекс "КЮ"		белый пояс	желтый пояс	оранжевый пояс 2 юн	оранжевый пояс 1 юн	зеленый III	зеленый, синий II p	синий I p	коричневый

Утверждаю:
 Директор ДЮЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

Требования к занимающимся учащихся тренировочных групп по баскетболу ДЮЦ "Олимп"

№ Виды	НП-1		НП-2		НП-3		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Прыжок в длину с места	190,00	170,00	200,00	180,00	210,00	190,00	220,00	200,00	230,00	210,00	240,00	220,00	250,00	230,00	260,00	240,00
2. Высота подскока (Абалаков)	30 см	20 см	32 см	32 см	35 см	35 см	38 см	37 см	41 см	40 см	43 см	41 см	44 см	42 см	46 см	43 см
3. Челночный бег 4*9	10,70	11,00	10,50	10,70	10,30	10,50	10,10	10,30	9,90	10,20	9,70	10,00	9,40	9,70	9,0	9,30
4. Бег -500 м (9-11 лет)	2,20	2,20	2,05	2,15	2,00	2,10	1,55	2,00	1,50	1,55	1,40	1,50	1,30	1,40	1,20	1,30
5. Бег 1000 м (12-18 лет)	4,36	4,40	4,20	4,30	4,00	4,20	3,40	4,00	3,30	3,50	3,20	3,40	3,20	3,40	3,10	3,30
6. Броски с 5 точек (дист. 4,5 м) 15 бросков (к-во)	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12
7. Броски из-за 3-х очковой линии - 15 бросков (с 3-х точек)	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9
8. Штрафные 10 (К-во попадан)	4	4	4	4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
9. Количество общих игр за учебный год	6	6	6	6	8	8	10	10	13	13	15	15	17	17	20	20
10. Выполненный разряд	в\н	в\н	3юн	3юн	2юн	2юн	2юн	2юн	1юн	1юн	3	3	2	2	1	1

Примечание. Требования согласуются с образовательной программой Ю.М.Портнова. Москва. Сов. Спорт. 2004г. - 100 с.

Утверждаю:
 Директор ДЮЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

**Контрольные нормативы
 по физической подготовке для уч-ся групп военно-патриотического воспитания ДЮЦ "Олимп"**

№ П.П	Нормативы	1 год обучения			2 год обучения		
		б	в	г	б	в	г
1	Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	220	205	190
2	Бег 100 м.	13,7	14,3	14,8	13,1	13,7	14,3
3	Кросс 1000 м.	3,40	4,00	4,10	3,30	3,40	4,00
4	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	4	12	9	5
5	Передвижение на лыжах 5 км	25,00	28,00	30,00	23,00	25,00	28,00
6	Кросс 3000 м				11,30	12,00	13,30
7	Передвижение на лыжах 10 км	без учета времени					
8	Специальные нормативы:						
а	Основы теоретических знаний	оценки по собеседованию, тестам, рефератам, билетам (по выбору обучаемого).					
б	Строевая подготовка	оценки по выполнению строевых упражнений без оружия.					
в	Стрельба из МК винтовки лежа с руки 5 выстрелов 50 очков	40	38	30	48	42	40
г	Стрельба из автомата лежа с руки	основные навыки без учета к-ва очков					

Утверждаю:
 Директор ДЮЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

Требования к занимающимся оценки подготовленности уч-ся групп ВПВ "Допризывник" ДЮЦ "Олимп"

№ П.П	Нормативы	1 год обучения			2 год обучения		
		3	4	5	3	4	5
1	Теоретические знания (тестирование) 20 тестов*5 б = 100 б максимум	55	65	75	65	75	85
2	Строевая подготовка повороты на месте (3*5 б=15 б) повороты в движении (3*5 б = 15 б)	9	12	14	9	13	15
		9	11	13	9	12	14
3	Огневая подготовка - разборка и сборка автомата (время) - стрельба	3	4	5	3	4	5
		3	4	5	3	4	5
4	Физическая подготовка						
5	подтягивание на высокой перекладине	9	12	14	10	13	15
6	сгибание рук в упоре на брусьях	10	14	16	15	20	25
7	Прыжок в длину с места	200	210	220	220	230	240
8	Бег 100 м	15,00	14,50	14,00	14,00	13,50	13,00
9	Кросс 3000 м	13:00	12:00	11:30	12:00	11:30	11:00
10	Метание гранаты 700 гр	23	28	33	28	33	38
11	Марш -бросок 10км	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в

Примечание. Требования согласуются с ВСК - 1.

Утверждаю:
 Директор ДЮОЦ "Олимп"
 Залазаев С.С.

Требования к занимающимся для уч-ся ДЮОЦ "Олимп" по волейболу

№ Виды	НП-1		НП-2		НП-3		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
	м	д	м	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
1. Прыжок в длину с места	190,00	170,00	200,00	180,00	210,00	190,00	220,00	200,00	230,00	210,00	240,00	220,00	250,00	230,00	260,00	240,00
2. Челночный бег 4*9	10,70	11,00	10,50	10,70	10,30	10,50	10,10	10,30	9,90	10,20	9,70	10,00	9,40	9,70	9,0	9,30
3. Бег -500 м	2,10	2,20	2,05	2,15	2,00	2,10	1,55	2,00	1,50	1,55	1,40	1,50	1,30	1,40	1,20	1,30
4. Бег 1000 м	4,10	4,50	4,00	4,40	3,50	4,30	3,30	4,10	3,20	4,00	3,10	3,50	3,05	3,40	3,00	3,30
5. Прыжок вверх с места (Абалаков)	35	30	40	35	45	40	48	43	50	45	55	48	58	50	65	55
7. Подача нижние, верхние (5+5) (УТГ по заданию)	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	8	8	9	9	10	10
8. Нападающий удар из зон 2 и 4, (по 10) (всего 20)					7	6	9	7	11	9	13	11	15	13	18	16
9. Блокирование удачных К-во раз из 20					7	6	9	7	11	9	13	11	15	13	18	16
10. Количество соревнований	6	6	6	6	10	10	12	12	14	14	14	14	16	16	18	18
11. Выполненный разряд	б/р	б/р	б/р	б/р	3юн	3юн	2юн	2юн	1юн	1юн	3	3	2	2	1	1

Примечание. Требования согласуются с образовательной Программой. Ю.Д. Железняк. Москва. Сов. Спорт. 2005г. 112 стр.