

Контрольные нормативы по физической подготовке кандидатов для зачисления в МБУ ДО СШ №5 г. Ставрополя, применяемые при проведении индивидуального отбора

При проведении индивидуального отбора кандидатов для зачисления в МБУ ДО СШ №5 г. Ставрополя и сдаче контрольных нормативов применяется система «зачет-незачет».

В случае отсутствия конкурса на прием поступающих допускается «незачет» по одному контрольному упражнению.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Бадминтон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	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.	Метание волана	м	не менее	
			3	
2.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			3,1	3,4
2.3.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			40	35

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Радиоспорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация				
1.1.	Бег на 30 м, с	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины – спортивная радиопеленгация				
2.1.	Бег на 60 м, с	с	не более	
			11,5	12,0

2.2.	Бег на 1000 м, мин., с	с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	см	не менее	
			140	130
2.4.	Челночный бег 3x10 м, с	с	не более	
			9,6	9,9

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
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	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.30	2.45

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	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.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			21	18

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта
«Спортивный туризм»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,6
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	6.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	3
2. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «дистанция»				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			30	25
2.4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	7

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта
«Стрельба из арбалета»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,0	9,4
1.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя	с	не менее	
			30	20
2.2	Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины	кг	не менее	
			10	8

2.3	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			20	

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта
«Стрельба из лука»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «КЛ», «БЛ»				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			без учета времени	без учета времени
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
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	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок теннисного мяча в мишень, диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			3	
2.2.	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее	
			50	40

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта
«Легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	