# 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 3х10 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 3х10 | 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 |
| 1. 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 3х10 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 | |