**Приложение № 2**

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей, поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам   
для зачисления в группы базового уровня сложности первого года обучения (БУ-1)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

по виду спорта **«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1. Бег челночный 3х10 м (с) | отлично | 9,1 | 9,1 |
| хорошо | 9,3 | 9,3 |
| **удовлетворительно** | **9,5** | **9,5** |
| 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами,  с приземлением на обе ноги (см) | отлично | 150 | 145 |
| хорошо | 140 | 135 |
| **удовлетворительно** | **130** | **125** |
| 3. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на возвышенности (см) | отлично | +2 | +2 |
| хорошо | +1 | +1 |
| **удовлетворительно** | **0** | **0** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

по виду спорта **«ПЛАВАНИЕ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1. Бег челночный 3х10 м (с) | отлично | 9,5 | 10,0 |
| хорошо | 9,8 | 10,3 |
| **удовлетворительно** | **10,1** | **10,6** |
| 2. Выкручивание прямых рук  в плечевых суставах вперед-назад. (см) | отлично | 60 | 60 |
| хорошо | 55 | 55 |
| **удовлетворительно** | **50** | **50** |
| 3. Бросок мяча вперед. *Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.* (м) | отлично | 4,5 | 4 |
| хорошо | 4 | 3,5 |
| **удовлетворительно** | **3,5** | **3** |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на возвышенности (см) | отлично | +3 | +5 |
| хорошо | +2 | +4 |
| **удовлетворительно** | **+1** | **+3** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

по виду спорта **«ДЗЮДО»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с) | отлично | 12 | 12 |
| хорошо | 10 | 10 |
| **удовлетворительно** | **8** | **8** |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | отлично | 100 | 80 |
| хорошо | 95 | 75 |
| **удовлетворительно** | **90** | **70** |
| 3. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на возвышенности (см) | отлично | +2 | +2 |
| хорошо | +1 | +1 |
| **удовлетворительно** | **0** | **0** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

по виду спорта **«САМБО»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | **Мальчики** | **Девочки** |
| Весовые категории **до 38 кг** | | | |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) | отлично | 14 | 9 |
| хорошо | 12 | 7 |
| **удовлетворительно** | **10** | **5** |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | отлично | 140 | 135 |
| хорошо | 135 | 130 |
| **удовлетворительно** | **130** | **125** |
| 3. Бег 60 метров (с) | отлично | 11,4 | 11,8 |
| хорошо | 11,5 | 12,0 |
| **удовлетворительно** | **11,8** | **12,2** |
| Весовые категории **до 50 кг** | | | |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) | отлично | 13 | 9 |
| хорошо | 11 | 7 |
| **удовлетворительно** | **9** | **5** |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | отлично | 140 | 135 |
| хорошо | 135 | 130 |
| **удовлетворительно** | **130** | **125** |
| 3. Бег 60 метров (с) | отлично | 11,2 | 11,6 |
| хорошо | 11,4 | 11,8 |
| **удовлетворительно** | **11,6** | **12,0** |
| Оценка | Мальчики | Девочки |
| Весовые категории **с 51 кг** | | | |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) | отлично | 8 | 5 |
| хорошо | 6 | 3 |
| **удовлетворительно** | **4** | **1** |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | отлично | 140 | 135 |
| хорошо | 135 | 130 |
| **удовлетворительно** | **130** | **125** |
| 3. Бег 60 метров (с) | отлично | 11,6 | 12,0 |
| хорошо | 11,8 | 12,2 |
| **удовлетворительно** | **12,0** | **12,4** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

по виду спорта **«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1. Бег челночный 3х10 м (с) | отлично | 7,4 | 7,4 |
| хорошо | 7,6 | 7,6 |
| **удовлетворительно** | **7,8** | **7,8** |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | отлично | 160 | 160 |
| хорошо | 155 | 155 |
| **удовлетворительно** | **150** | **150** |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) | отлично | 19 | 12 |
| хорошо | 17 | 10 |
| **удовлетворительно** | **15** | **8** |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

по виду спорта **«КАРАТЭ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1. Бег челночный 3х10 м (с) | отлично | 10,0 | 10,5 |
| хорошо | 10,2 | 10,7 |
| **удовлетворительно** | **10,4** | **10,9** |
| 2. Прыжок в длину с места (см) | отлично | 119 | 114 |
| хорошо | 117 | 112 |
| **удовлетворительно** | **115** | **110** |
| 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) | отлично | 11 | 8 |
| хорошо | 9 | 6 |
| **удовлетворительно** | **7** | **4** |
| 4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на возвышенности (см) | отлично | +2 | +2 |
| хорошо | +1 | +1 |
| **удовлетворительно** | **0** | **0** |