

Приложение 2 (к Правилам приема 2024-2025г  
Приказ №79 от 9 февраля 2024г)

**Управление по физической культуре и спорту Курганской области**  
**ГБПОУ «Завральский колледж физической культуры и здоровья»**

**Нормативы вступительных испытаний**  
**общей физической и специальной физической подготовки для**  
**поступления на отделение спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступления на отделение спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ» по виду спорта «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Нормативы	6-7 класс		8 класс		9 класс		1 курс		Баллы
	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>									
Бег 60м (с)	10.4	10.9	10.2	10.7	10.0	10.5	9.8	10.3	<b>1</b>
	10.5	11.0	10.3	10.8	10.1	10.6	9.9	10.4	<b>0</b>
Бег 1500м (мин,с)	8.05	8.29	8.04	8.27	8.02	8.25	8.00	8.23	<b>1</b>
	8.06	8.30	8.05	8.28	8.03	8.26	8.01	8.24	<b>0</b>
Бег 2000м (мин,с)	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>1</b>
	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	145	165	150	170	155	180	160	<b>1</b>
	159	144	164	149	169	154	179	159	<b>0</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	15	23	15	25	15	27	15	<b>1</b>
	19	14	22	14	24	14	26	14	<b>0</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+10	+11	<b>1</b>
	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9	+10	<b>0</b>
Челночный бег 3*10 м (с)	8.7	9.1	8.5	8.9	8.3	8.7	7.8	8.5	<b>1</b>
	8.8	9.2	8.6	9.0	8.4	8.8	7.9	8.6	<b>0</b>
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	-	9	-	11	-	13	-	<b>1</b>
	6	-	8	-	10	-	12	-	<b>0</b>
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	11	-	13	-	15	-	17	<b>1</b>
	-	10	-	12	-	14	-	16	<b>0</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>									
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	6	4	8	5	10	6	12	7	<b>1</b>
	5	3	7	4	9	5	11	6	<b>0</b>
Прыжок в высоту с места (см)	40		42		44		46		<b>1</b>
	39		41		43		45		<b>0</b>
Тройной прыжок с места (м)	5		5		5		5		<b>1</b>
	4.99		4.99		4.99		4.99		<b>0</b>
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5.20		5.50		6.0		6.50		<b>1</b>
	5.19		5.49		5.99		6.49		<b>0</b>
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6.0		6.10		6.20		6.20		<b>1</b>
	5.99		6.09		6.19		6.19		<b>0</b>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступления на отделение спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ» по виду спорта «САМБО»**

Нормативы	6-7 класс		8 класс		9 класс		1 курс		Баллы
	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ- 4		
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>									
Бег 60м (с)	10.4	10.9	10.2	10.7	10.0	10.5	9.8	10.3	<b>1</b>
	10.5	11.0	10.3	10.8	10.1	10.6	9.9	10.4	<b>0</b>
Бег 1500м (мин,с)	8.05	8.29	8.04	8.27	8.02	8.25	8.00	8.23	<b>1</b>
	8.06	8.30	8.05	8.28	8.03	8.26	8.01	8.24	<b>0</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	145	165	150	170	155	180	160	<b>1</b>
	159	144	164	149	169	154	179	159	<b>0</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	9	20	10	25	12	27	14	<b>1</b>
	17	8	19	9	24	11	26	13	<b>0</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+10	+11	<b>1</b>
	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+9	+10	<b>0</b>
Челночный бег 3*10 м (с)	8.7	9.1	8.5	8.9	8.3	8.7	7.8	8.5	<b>1</b>
	8.8	9.2	8.6	9.0	8.4	8.8	7.9	8.6	<b>0</b>
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	-	7	-	9	-	12	-	<b>1</b>
	3	-	6	-	8	-	11	-	<b>0</b>
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	11	-	13	-	15	-	17	<b>1</b>
	-	10	-	12	-	14	-	16	<b>0</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>									
Забегание на «борцовском мосту» (5 раз влево, 5 раз вправо) (с)	19	25	18	24	17	23	16	22	<b>2</b>
	20	26	19	25	18	24	17	23	<b>0</b>
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (с)	25	28	23	27	22	26	21	24	<b>2</b>
	26	29	24	28	23	27	22	25	<b>0</b>
10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) (с)	21	26	19	24	17	22	16	20	<b>1</b>
	22	27	20	25	18	23	17	21	<b>0</b>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступления на отделение спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ» по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Нормативы	6-7 класс		8 класс		9 класс		1 курс		Баллы
	УТГ- 1		УТГ- 2		УТГ- 3		УТГ- 4		
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>									
Прыжок в длину с места (см)	160	145	160	145	180	150	200	160	<b>3</b>
	159	144	159	144	179	149	199	159	<b>0</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+7	+8	<b>3</b>
	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+6	+7	<b>0</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>									
Приседание (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	-	1	-	2	-	3	-	4	<b>3</b>
	-	0	-	1	-	2	-	3	<b>0</b>
Приседание (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	1	-	3	-	5	-	7	-	<b>3</b>
	0	-	2	-	4	-	6	-	<b>0</b>
Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	8	6	9	7	10	8	11	9	<b>3</b>
	7	5	8	6	9	7	10	8	<b>0</b>

**Нормативы общей физической подготовки для поступления на отделение спортивной подготовки  
ГБПОУ «ЗКФКиЗ» по виду спорта «ДЗЮДО»**

Нормативы	6-7 класс		8 класс		9 класс		1 курс		Баллы
	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>									
Челночный бег 3x10 м	8.7	9.1	8.5	8.9	8.3	8.7	7.8	8.5	<b>2</b>
	8.8	9.2	8.6	9.0	8.4	8.8	7.9	8.6	<b>0</b>
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) количество раз)	20	15	22	17	24	19	26	21	<b>2</b>
	19	14	21	16	23	18	25	20	<b>0</b>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	145	165	150	170	155	180	160	<b>2</b>
	159	144	164	149	169	154	179	159	<b>0</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	14	17	15	19	16	21	17	<b>2</b>
	14	13	16	14	18	15	20	16	<b>0</b>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	<b>2</b>
	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7	<b>0</b>
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	-	7	-	9	-	12	-	<b>2</b>
	3	-	6	-	8	-	11	-	<b>0</b>
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	11	-	13	-	15	-	17	<b>2</b>
	-	10	-	12	-	14	-	16	<b>0</b>