

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

ПРИНЯТО

Советом ГБПОУ «ЗКФКиЗ»  
протокол № 1 от 16 марта 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБПОУ «ЗКФКиЗ»  
от 17 марта 2021 г. № 126

Директор ГБПОУ «ЗКФКиЗ»

  
С.А. Аксёнов



**Нормативы вступительных испытаний**  
**для поступления на отделение спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ»**

**Вид спорта: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для поступления в 8 класс**

**Зачет: 20 баллов (юношеский разряд + 1 балл; спортивный разряд + 3 балла; КМС + 5 баллов)**

**Количество мест до 10**

**Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств**

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 30 м в зале вокруг барьеров 3 раза по 10 м), бегать босиком (сек)	8,3	8,2	8,1	8,1	8,2	8,3	1
2.	Прыжок в длину с места (см), проводится на резиновой дорожке или на ковре в кедах	190	195	200	220	225	230	1

**Нормативы для выявления уровня развития показателя силы  
и силовой выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка (кол-во раз)	11	12	13	14	13	7	2
		7	8	9	10	9	3	1
2.	Приседание с партнером собственного веса. Проводится на полу. Партнера держать на «мельницу» (кол-во раз)	10	11	12	12	11	9	2
		6	7	8	8	7	5	1
3.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний) (кол-во раз)	13	14	15	15	12	7	2
		9	10	11	11	8	3	1

**Нормативы для выявления уровня общей выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) 2 забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров. Учитывается средний результат 2х забегов.	2,02	2,00	1,59	1,58	2,00	2,04	3
		2,04	2,02	2,01	2,00	2,02	2,06	2
		2,06	2,04	2,03	2,02	2,04	2,08	1

**Нормативы для выявления координационных способностей**

№	Название упражнения	Описание упражнения	Баллы
1.	«Рондад»	Выполняется с последующим отскоком на прямых ногах, руки вверх	3
		С последующим отскоком руки опущены	2,5
		Подседание во время отскока	1,5
		Отклонение от вертикальной плоскости, подседание во время отскока	1
2.	Переворот назад «Фляк»	Выполняется с отскоком после выполнения	2
		С подседанием во время приземления	1,8
		С приземлением на колени	1,4
		Со страховкой	1

**Нормативы для выявления развития технических элементов и специальной выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		32-38	42-45	48-52	56-65	70-81	87-97	
1.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 сек. и в правую сторону 30 сек. (кол-во раз в обе стороны)	20	22	20	20	18	14	3
		16	18	16	16	14	10	2
		12	14	12	12	10	6	1
2.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин (кол-во раз)	25	26	26	25	22	16	3
		23	24	24	23	20	14	2
		21	22	22	21	18	12	1
3.	Бросок партнера собственного веса «через спину» в течение 1 мин (кол-во раз)	15	15	16	16	14	12	3
		13	13	14	14	12	10	2
		11	11	12	12	10	8	1

**Вид спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА****Контрольные нормативы по ОФП и СФП для поступления в 8 класс****Зачет 20 баллов (юношеский разряд + 1 балл; спортивный разряд + 3 балла; КМС + 5 баллов)****Количество мест до 10*****Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств***

	Наименование норматива	Весовая категория								Баллы	
		До 45.00		45.10-65.00		65.10-85.00		свыше 85.10			
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см).	200	170	210	180	220	190	205	170	3	
		195	165	205	175	215	185	200	160		2
		190	160	200	170	210	180	195	155		1

***Нормативы для выявления координационных способностей и гибкости***

	Наименование норматива	Весовая категория								Баллы	
		До 45.00		45.10-65.00		65.10-85.00		свыше 85.10			
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1.	Наклон вперед стоя на скамье (см.)	+13	+15	+11	+13	+10	+11	+9	+9	3	
		+12	+14	+10	+12	+9	+10	+8	+8		2
		+11	+13	+9	+11	+8	+9	+7	+7		1
2.	Челночный бег 3x10 метров (сек)	7,5	7,9	7,5	8,0	7,6	8,1	7,6	8,3	3	
		7,6	8,0	7,6	8,1	7,7	8,2	7,7	8,4		2
		7,7	8,1	7,7	8,2	7,8	8,3	7,8	8,5		1

**Нормативы для выявления уровня развития показателя силы  
и силовой выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория								Баллы
		До 45.00		45.10-65.00		65.10-85.00		свыше 85.10		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	15	9	15	10	12	8	8	6	3 2 1
		14	8	14	9	11	7	7	5	
		13	7	13	8	10	6	6	4	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола за 20 с (кол-во раз)	23	19	22	17	20	15	13	14	2 1
		22	18	21	16	19	14	15	13	
3.	Прыжок в высоту с места (см)	53	43	58	38	63	33	48	33	2 1
		50	40	55	35	60	30	45	30	

**Нормативы для выявления развития технического мастерства**

	Наименование норматива	Весовая категория								Баллы
		До 45.00		45.10-65.00		65.10-85.00		свыше 85.10		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.	6 рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (сек)	19,0	20,0	20,0	21,0	21,0	22,0	22,0	23,0	3 2 1
		29,0	30,0	30,0	31,0	31,0	32,0	32,0	33,0	
		39,0	40,0	40,0	41,0	41,0	42,0	42,0	43,0	
2.	10 подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (сек)	26,0	28,0	27,0	29,0	28,0	30,0	30,0	32,0	3 2 1
		36,0	38,0	37,0	39,0	38,0	40,0	40,0	42,0	
		46,0	48,0	47,0	49,0	48,0	50,0	50,0	52,0	
3.	15 толчков штанги от груди 50% весом от собственного веса тела (сек)	37,0	39,0	38,0	40,0	39,0	41,0	41,0	43,0	3 2 1
		47,0	49,0	48,0	50,0	49,0	51,0	51,0	53,0	
		57,0	59,0	58,0	60,0	59,0	61,0	61,0	63,0	

**Вид спорта: Самбо****Контрольные нормативы по ОФП и СФП для поступления в 8 класс****Зачет:** 20 баллов (юношеский разряд + 1 балл; спортивный разряд + 3 балла; КМС + 5 баллов)Количество мест до **10*****Нормативы для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств***

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		34-42		43-54		55-71+		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см).	180	165	190	175	200	185	3
		170	155	180	165	190	175	2
		160	145	170	155	180	165	1
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек)	8,3	9,5	8,1	9,3	8,2	9,4	3
		8,8	10,0	8,6	9,8	8,7	9,9	2
		9,3	10,5	9,1	10,3	9,2	10,4	1

***Нормативы для выявления уровня развития показателя силы и силовой выносливости***

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		34-42		43-54		55-71+		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23	11	25	13	24	12	2
		18	8	20	10	19	9	1
2.	Подтягивание из виса - на высокой перекладине (для юношей) - на низкой перекладине (для девушек)	11	14	12	16	10	13	2
		9	12	10	14	8	11	1
3.	Приседания со штангой весом не менее 100% от собственного веса	9	6	10	7	8	5	3
		8	5	9	6	7	4	2
		7	4	8	5	6	3	1

**Нормативы для выявления уровня общей выносливости**

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		34-42		43-54		55-71+		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.	Бег 800м.	2,50	3,15	3,00	3,25	3,10	3,35	3
		2,55	3,20	3,05	3,30	3,15	3,40	2
		3,00	3,25	3,10	3,35	3,20	3,45	1

**Нормативы для выявления развития технического мастерства**

	Наименование норматива	Весовая категория						Баллы
		34-42		43-54		55-71+		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево и 5 - вправо) (сек.)	35,0	40,0	30,0	35,0	45,0	50,0	3
		40,0	45,0	35,0	40,0	50,0	55,0	2
		45,0	50,0	40,0	45,0	55,0	60,0	1
2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек.)	25,0	28,0	23,0	26,0	33,0	36,0	3
		30,0	33,0	28,0	31,0	38,0	41,0	2
		35,0	38,0	33,0	36,0	43,0	46,0	1
3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) за 1мин (кол-во раз )	15	11	16	12	14	10	3
		13	9	14	10	12	8	2
		11	7	12	8	10	6	1

**Вид спорта: Хоккей****Контрольные нормативы по ОФП и СФП для поступления в 6 класс****Зачет: 20 баллов (юношеский разряд + 3 балла; спортивный разряд + 5 баллов;)****Количество мест до 25*****Нормативы для выявления общей физической подготовки***

	Наименование норматива	Баллы		
		3	2	1
1.	Бег 30 м. с места (сек.)	5,0	5,1	5,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	211	196	191
3.	Поднимание туловища в упоре лежа на спине за 60 сек. (кол-во раз)	48	45	42
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	11	10

***Нормативы для выявления специальной физической подготовки для игроков (защитник, нападающий)***

	Наименование норматива	Баллы		
		3	2	1
1.	Бег на коньках 30 м. (сек.)	-	5,5	5,7
2.	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (сек.)	-	9,4	9,7
3.	Бег на коньках челночный 6х9 м. (сек.)	17,9	18,7	19,4
4.	Слаломный бег без шайбы (сек.)	11,8	12,0	12,2
5.	Слаломный бег с шайбой (сек.)	14,0	14,1	14,2



**Нормативы для выявления специальной физической подготовки  
для вратарей**

	Наименование норматива	Баллы				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на коньках 30 м. (сек.)	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
2.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря 6x9 м. (сек.)	-	39,0	40,0	41,0	42,0
3.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек.)	-	40,0	41,0	42,0	43,0