Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 7-1

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛАПТА» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3** | **4** | **5** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,6 | 6,4 | 6,0 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 14,0 | 13,8 | 13,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 125 | 130 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 7 | 9 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 4,2 | 4,4 | 4,6 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. | Сдано\не сдано |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,8 | 6,6 | 6,4 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 15,0 | 14,8 | 14,5 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 120 | 125 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 2 | 3 | 5 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 3,4 | 3,6 | 4,0 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. | Сдано\не сдано |

Суммарный балл по шести видам не менее 18 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 7-2

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 2 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛАПТА» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3** | **4** | **5** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,4 | 6,1 | 5,9 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 13,8 | 13,6 | 13,4 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 128 | 132 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 7 | 9 | 10 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 4,4 | 4,6 | 4,8 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,6 | 6,4 | 6,2 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 14,8 | 14,6 | 14,3 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 125 | 128 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 3 | 4 | 6 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 3,6 | 3,8 | 4,2 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |

Суммарный балл по шести видам не менее 18 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 7-3

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 3 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛАПТА» на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3** | **4** | **5** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 13,6 | 13,4 | 13,1 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 128 | 130 | 135 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 10 | 11 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 4,6 | 4,8 | 5,0 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 14,6 | 14,4 | 14,1 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 128 | 130 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 4 | 5 | 7 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 3,8 | 4,0 | 4,6 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |

Суммарный балл по шести видам не менее 18 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 7-4

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 4 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛАПТА» на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3** | **4** | **5** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,9 | 5,6 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 13,4 | 13,2 | 13,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 135 | 137 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 10 | 11 | 12 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 4,8 | 5,0 | 5,2 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 14,4 | 14,2 | 14,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 128 | 130 | 133 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 6 | 8 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 4,0 | 4,6 | 4,8 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |

Суммарный балл по шести видам не менее 18 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 7-5

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 5 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛАПТА» на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3** | **4** | **5** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 13,2 | 13,0 | 12,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 138 | 140 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 12 | 13 | 14 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 5,0 | 5,2 | 5,4 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 14,2 | 14,0 | 13,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 133 | 135 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 7 | 9 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 4,4 | 4,8 | 5,0 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |

Суммарный балл по шести видам не менее 18 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 7-6

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 6 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛАПТА» на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3** | **4** | **5** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 13,0 | 12,8 | 12,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 142 | 145 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 13 | 14 | 16 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
|  | Челночный бег 5х6 м. | 14,0 | 13,8 | 13,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 134 | 136 | 140 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 7 | 8 | 10 |
|  | И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед двумя руками | 4,8 | 5,0 | 5,2 |
|  | **ГИБКОСТЬ** |  |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | Сдано\не сдано |

Суммарный балл по шести видам не менее 18 баллов.