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 № 8-1

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**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** | | |
|  |  | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 138 | 140 |
|  | Прыжок в высоту с места (см) | 15 | 18 | 20 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 8 | 10 | 12 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 7 | 8 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  |  | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,6 | 6,4 | 6,2 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 130 | 135 |
| 3. | Прыжок в высоту с места (см) | 12 | 15 | 18 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 6 | 8 | 10 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 2 | 4 | 6 |

Суммарный балл по пяти видам не менее 15 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 № 8-2

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**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,9 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 138 | 140 | 142 |
|  | Прыжок в высоту с места (см) | 16 | 19 | 21 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 10 | 12 | 14 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 8 | 9 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,5 | 6,2 | 6,1 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 127 | 132 | 137 |
| 3. | Прыжок в высоту с места (см) | 13 | 16 | 19 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 8 | 10 | 12 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 4 | 5 | 7 |

Суммарный балл по пяти видам не менее 15 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 № 8-3

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**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,1 | 5,9 | 5,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 142 | 145 |
|  | Прыжок в высоту с места (см) | 18 | 20 | 22 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 12 | 13 | 15 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 7 | 9 | 10 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,3 | 6,1 | 6,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 135 | 140 |
| 3. | Прыжок в высоту с места (см) | 15 | 18 | 20 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 10 | 12 | 14 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 6 | 8 |

Суммарный балл по пяти видам не менее 15 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 № 8-4

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**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,8 | 5,7 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 143 | 145 | 147 |
|  | Прыжок в высоту с места (см) | 119 | 21 | 23 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 13 | 14 | 16 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 10 | 11 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 137 | 142 |
| 3. | Прыжок в высоту с места (см) | 16 | 19 | 21 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 12 | 13 | 15 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 7 | 9 |

Суммарный балл по пяти видам не менее 15 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 № 8-5

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**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 5,9 | 5,7 | 5,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 147 | 150 |
|  | Прыжок в высоту с места (см) | 20 | 22 | 24 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 15 | 16 | 18 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 11 | 12 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 137 | 140 | 145 |
| 3. | Прыжок в высоту с места (см) | 16 | 19 | 21 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 13 | 14 | 16 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 7 | 8 | 10 |

Суммарный балл по пяти видам не менее 15 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 № 8-6

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**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 5,8 | 5,6 | 5,5 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 153 | 155 |
|  | Прыжок в высоту с места (см) | 221 | 23 | 25 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 16 | 18 | 20 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 10 | 12 | 14 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  (ТЕСТЫ) | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 144 | 150 |
| 3. | Прыжок в высоту с места (см) | 17 | 20 | 22 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 15 | 16 | 18 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 9 | 11 |

Суммарный балл по пяти видам не менее 15 баллов.