



«Утверждаю»  
 Директор ФГКУ ДО «КСАШ»

Х.Х. Канаматов  
 06 2011 г.

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта для поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

### 1. СПОРТ ГЛУХИХ

#### дисциплина: армрестлинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «армрестлинг»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	пальцами коснуться пола	

#### дисциплина: вольная борьба

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «вольная борьба»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0

#### дисциплина: плавание

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				

1.	Бег на 800 м	мин,с	без учета времени	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг. В положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	110

## 2. СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

### дисциплина: плавание

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>						
1.	Бег 400м	-	без учета времени		без учета времени	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

### дисциплина: легкая атлетика

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на короткие дистанции</b>						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2.	Бросок медицинбола двумя руками из -за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15

**Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции**

1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12.0	13.0	11.0	12.0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100

**Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс**

1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12.0	13.0	11.0	12.0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100

**Для спортивной дисциплины ходьба**

1.	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15

**Для спортивной дисциплины прыжки**

1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4.1	5.1	4.0	5.0

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
<b>Для спортивных дисциплин метание, толкание</b>						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5.1	6.1	5.0	6.0
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3.	Бросок медицинбола двумя руками из -за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
<b>Для спортивной дисциплины многоборье</b>						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4.3	5.3	4.1	5.1
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3.	Бросок медицинбола двумя руками из -за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4.	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
5.	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10

### 3. СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

дисциплина: плавание

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0

2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			1	
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

- Итоги нормативов общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта для поступающих по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оцениваются: **зачет, незачет.**
- При сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки при себе иметь спортивную форму и сменную обувь.