

*Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
«Спортивное ориентирование»
(рассмотрена на заседании педагогического совета от 14 марта 2022 г. № 3,
утверждена приказом директора от 15 марта 2022 г. № 78)*

**Содержание индивидуального отбора поступающих,
требования, предъявляемые к физическим (двигательным)
способностям обучающихся,
система оценок, применяемая при проведении
индивидуального отбора поступающих**

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и
специальной физической подготовки для зачисления обучающихся*

Базовый уровень – 1-3 год обучения:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища, лежа на спине.

Базовый уровень – 4-6 год обучения:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища, лежа на спине.
- бег на 60 м;
- прыжок в высоту с места;
- бег 800 м;
- бег 1000 м;
- кросс 3000 м.

Углубленный уровень – 1-4 год обучения:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища, лежа на спине.
- бег на 100 м;
- прыжок в длину с места;
- бег 1000 м;
- бег 1500 м;
- кросс 3000 м;
- кросс 5000 м.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня (1-3 год обучения)*

физические качества	контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
		норматив	баллы	норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 30 м	6,5 сек. и менее	3	6,8 сек. и менее	3
		6,7 сек.	2	6,9 сек.	2
		6,8 сек.	1	7,0 сек.	1
		более 6,9 сек.	0	более 7,1 сек.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	126 см и более	3	116 см и более	3
		118-125 см	2	108-115 см	2
		110-117 см	1	100-107 см	1
		менее 110 см	0	менее 100 см	0
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз и более	3	9 раз и более	3
		9-8 раз	2	7-8 раз	2
		6-7 раз	1	5-6 раз	1
		менее 6 раз	0	менее 5 раз	0
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	11 раз и более	3	10 раз и более	3
		9-10 раз	2	8-9 раз	2
		7-8 раз	1	6-7 раз	1
		менее 7 раз	0	менее 6 раз	0

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня (4-6 год обучения),
углубленного уровня (1-2 год обучения)*

физические качества	контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
		норматив	баллы	норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 60 м	10,5 сек. и менее	3	11,3 сек. и менее	3
		10,6-10,7 сек.	2	11,5-11,4 сек.	2
		10,8-10,9 сек.	1	11,6-11,7 сек.	1
		более 11,0 сек.	0	более 11,8 сек.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	146 см и более	3	136 см и более	3
		138-145 см	2	128-135 см	2
		130-137 см	1	120-127 см	1
		менее 130 см	0	менее 120 см	0
	Прыжок в высоту с места	35 см и более	3	30 см и более	3
		30-34 см	2	25-29 см	2
		25-29 см	1	20-24 см	1
		менее 25 см	0	менее 20 см	0
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин.29 с. и менее	3	-	
		5 мин.30 с. - 5 мин.39 с.	2		
		5 мин.40 с. - 5 мин.50 с.	1		
		более 5 мин.50 с.	0		
	Бег 800 м	-		4 мин.40 с. и менее	3
				4 мин.41 с. - 4 мин.49 с.	2
				4 мин.50 с. - 4 мин.59 с.	1
				более 5 мин.00 с.	0

	Бег 3000 м	15 мин.38 с. и менее	3	17 мин.19 с. и менее	3
		15 мин.39 с. -16 мин.10 с.	2	17 мин.20 с. -18 мин.09 с.	2
		16 мин.11 с. -16 мин.40 с.	1	18 мин.10 с. -19 мин.00 с.	1
		более 16 мин.40 с.	0	более 19 мин.00 с.	0
	Техническое мастерство	дистанция преодолена успешно	3	дистанция преодолена успешно	3
		дистанция не закончена	0	дистанция не закончена	0
	Спортивный разряд	не ниже 2 юношеского разряда			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного (дополнительного) уровня (3-4 год обучения)

физические качества	контрольные упражнения	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
		норматив	баллы	норматив	баллы
Скоростные качества	Бег на 100 м	13,6 сек. и менее	3	15,2 сек. и менее	3
		13,7-13,8 сек.	2	15,2-15,3 сек.	2
		13,9-14,0 сек.	1	15,4-15,5 сек.	1
		более 14,0 сек.	0	более 15,5 сек.	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	196 см и более	3	176 см и более	3
		191-195 см	2	171-175 см	2
		185-190 см	1	165-170 см	1
		менее 185 см	0	менее 165 см	0
Выносливость	Бег 1500 м	4 мин.59 с. и менее	3	-	
		5 мин.04 с. - 5 мин.00 с.	2		
		5 мин.00 с. - 5 мин.05 с.	1		
		более 5 мин.10 с.	0		
Выносливость	Бег 1000 м	-		3 мин.59 с. и менее	3
				4 мин.00 с. - 4 мин.04 с.	2
				4 мин.05 с. - 4 мин.10 с.	1
				более 4 мин.10 с.	0
Выносливость	Бег 5000 м	18 мин.00 с. и менее	3	-	
		18 мин.01 с. -18 мин.14 с.	2		
		18 мин.15 с. -18 мин.30 с.	1		
		более 18 мин.30 с.	0		
Выносливость	Бег 3000 м	-		12 мин.29 с. и менее	3
				12 мин.30 с. -12 мин.39 с.	2
				12 мин.40 с. -12 мин.49 с.	1
				более 12 мин.50 с.	0
	Техническое мастерство	дистанция преодолена успешно	3	дистанция преодолена успешно	3
дистанция не закончена		0	дистанция не закончена	0	
	Спортивный разряд	не ниже 1 спортивного разряда			

Необходимое количество баллов для поступления: 5 баллов

*Требования к обязательной технической программе для зачисления
в группы обучения*

<i>Этап подготовки</i>		<i>Требования</i>
Базовый уровень	4 год	Закончить дистанцию 3 ступени сложности
	5 год	Закончить дистанцию 4 ступени сложности
	6 год	Закончить дистанцию 5 ступени сложности
Углубленный уровень	1 год	Закончить дистанцию 6 ступени сложности
	2 год	Закончить дистанцию 7 ступени сложности
Углубленный (дополнительный) уровень	1 год	Закончить дистанцию уровня Всероссийских соревнований (Первенство России) по своей возрастной группе
	2 год	Закончить дистанцию уровня Всероссийских соревнований (Первенство России) по своей возрастной группе