

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ставропольского края «Комплексная спортивная школа»
(ГБУ ДО СК «Комплексная спортивная школа»)

ПРИКАЗ

«29» октября 2025г.

№ 03-01/01

г. Ставрополь

О сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ставропольского края «Комплексная спортивная школа»

В соответствии с приказом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ставропольского края «Комплексная спортивная школа» от 21 июня 2023г. №07-07/73-ОД «Об утверждении Положения о формах, периодичности и порядке итоговых (переводных) испытаний, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Ставропольского края «Комплексная спортивная школа»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «бокс», «гандбол», «бадминтон», «рукопашный бой» (Приложение 1).
2. Утвердить график сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «бокс», «гандбол», «бадминтон», «рукопашный бой» (Приложение 2).
3. Спортивному отделу государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ставропольского края «Комплексная спортивная школа» осуществить прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «бокс», «гандбол», «бадминтон», «рукопашный бой» в сроки, согласно утвержденного настоящим приказом графика.

4. Настоящий приказ вступает в законную силу с момента его подписания.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Исполняющий обязанности директора  А.С. Санакоев

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «гандбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
3	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2х6+2х9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее 16	
4	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчин ы	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2x6 +2x9 +2x20+2x40)	с	не более	
			30,5	33,0
3	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
4	Исходное положение - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40x40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток	количество раз	не менее	
			5	
5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «бадминтон»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общефизической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1	Метание волана	м	не менее		не менее	
			3		5	4
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,1	3,4	-	-
3	Челночный бег 6х5 м	с	не более		не более	
			-	-	15,6	15,8
4	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			40	35	-	-
5	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	75	65

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бадминтон»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			15,6	15,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3	Прыжки через скакалку (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 6х5 м	с	не более	
			13,1	13,2
2	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			115	105
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «бадминтон»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
3	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
			-	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу- вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
			27	19
			30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	23
2	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			244	240

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
			23.30	-
			23.00	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
4	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			10	8

График сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки обучающихся по дополнительно образовательным программам спортивной подготовки

Вид спорта	Дата сдачи	Время сдачи
Бокс	12.12.2025	10:30-14:00
Бадминтон	11.12.2025	10:30-14:00
Рукопашный бой	10.12.2025	10:00-11:30
Гандбол	09.12.2025	10:30-14:00