Приложение 1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«шахматы»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши, Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) (Юн.)  Бег на 30 м (не более 7,2 с) (Дев.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) (Юн.)  Прыжок в длину с места (не менее 110 см) (Дев.) |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)  Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)  Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) (Юн.)  Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) (Дев.) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 6 раз) |

Приложение 2

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«бокс»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развитие физических качеств | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скорость | Бег на 30 м ( не более 5,4с) |
|  | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м ( не более 15 мин) |
| Сила | Подтягивание на висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Подъем ног на перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в поре лежа на полу (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места ( не менее 18 см) |
|  | Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4м) |

Приложение 3

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«футбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 30 м со старта (не более 6,6с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8) | Бег на 60 м со старта (не более 12) |
| Челночный бег на 3х10 м (не более 9,3с) | Челночный бег на 3х10 м со старта (не более 9,5с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (без учета времени) | Бег на 1 000м (без учета времени) |

Приложение 4

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«плавание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3м) |
| Челночный бег на 3х10 м (не более 10с) | Челночный бег на 3х10 м со старта (не более 10,5с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед на возвышении |

Приложение 5

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«дзюдо»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу ( не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

Приложение 6

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта **«художественная гимнастика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Норматив | Оценка |
| 1. Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов | «5» – плотная складка, колени прямые  «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые  «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| 2. Гибкость | И.П. – лежа на животе  «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног  Измеряется расстояние между лбом и стопами | «5» – касание стопами лба  «4» – до 5 см  «3» – 6-10 см  При выполнении движения колени обязательно вместе |
| 3. Гибкость | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок.  Отведение рук назад | «5» – 45˚  «4» – 30˚  «3» – 20˚ |
| 4. Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | «5» – удержание положения в течение 6 секунд  «4» – 4 секунды  «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| 5. Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка,  толчок) |

Переводной балл: 18 (5 упражнений, 6 оценок)