*Для приема на отделение бадминтона*.

 **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Юноши | Девушки | Суммарный балл |
| Норматив | Баллы | Норматив | Баллы |
| Бег на 30 м. | 5 с. | 5 | 5,5 с. | 5 | 12 |
| 5,5 с. | 4 | 6 с. | 4 |
| 6 с.  | 3 | 6,5 с. | 3 |
| Челночный бег 6х5 м. | 11 с. | 5 | 12,5 с. | 5 |
| 11,5 с. | 4 | 13,0 с. | 4 |
| 12 с. | 3 | 13,5 с. | 3 |
| Прыжок в длину с места | 175 см. | 5 | 162 см. | 5 |
| 170 см. | 4 | 157 см. | 4 |
| 165 см. | 3 | 152 см. | 3 |
| Метание волана | 6 м.  | 5 | 5 м. | 5 |
| 5,5 м. | 4 | 4,5 м. | 4 |
| 5 м. | 3 | 4 м. | 3 |

**Волейбол**

**Приёмные нормативы для зачисления**

**на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** | **Суммарный балл** |
| **Физическая подготовка** |
| 1. | Бег 30 м, с | 7,5с-«3»7,0с-«4»6,5с-«5» | 6,5с-«3»6,0с-«4»5,5с-«5» | 15 |
| 2. | Челночный бег, с |  14,0с-«3»13,5с-«4»13,0с-«5» | 13,0с-«3»12,5с-«4»12,0с-«5» |
| 3. | Прыжок в длину с места, см. | 150-«3»165-«4»180-«5» | 170-«3»180-«4»190-«5» |
| 4. | Прыжок в верх, отталкиваясь двумя ногами с места, см. | 35см-«3»40см-«4»45см-«5» | 44см-«3»49см-«4»54см-«5» |
| 5. | Метание набивного мяча весом 1 кг. Из-за головы двумя руками стоя, м. | 7,0м-«3»8,0м-«4»9,0м-«5» | 9,0м-«3»10,0-«4»11,0м-«5»  |

**Дзюдо**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | результат | Суммарный балл |
| Юноши | Девушки |
| Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения  | 10с – «3»12с – «4»14с – «5» | 10с – «3»12с – «4»14с – «5» | 10  |
| Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу  | 4р – «3»6р – «4»8р – «5» | 4р – «3»6р – «4»8р – «5» |
| Прыжок в длину с места  | 90см – «3»95см – «4»100см – «5» | 90см – «3»95см – «4»100см – «5» |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу | Касание пальцами – 1, нет касания - 0 |

**Футбол**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тесты) | результат | Суммарный балл |
| Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м со старта  | 6,6с – «3»6,4с – «4»6,2с – «5» | 6,9с – «3»6,7с – «4»6,5с – «5» | 19 |
| Бег на 60 м со старта  | 11,8с – «3»11,6с – «4»11,4с – «5» | 12,0с – «3»11,8с – «4»11,6с – «5» |
| Челночный бег 3x10 м  | 9,3с – «3»9,1с – «4»8,9с – «5» | 9,5с – «3»9,3с – «4»9,1с – «5» |
| Прыжок в длину с места  | 135см – «3»140см – «4»145см – «5» | 125см – «3»130см – «4»135см – «5» |
| Тройной прыжок  | 360см – «3»370см – «4»380см – «5» | 300см – «3»310см – «4»320см – «5» |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  | 12см – «3»14см – «4»16см – «5» | 10см – «3»12см – «4»14см – «5» |
| Бег на 1000 м | Пробежал – 1, не пробежал - 0 |

**Хоккей**

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

Таблица 8.

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Мальчики (возраст – 9 лет) |
| Общая физическая подготовка | 12 баллов |
| Специальная техническая подготовка | 12 баллов |

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные уражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| Быстрота4.3с – «3», 4.1с – «4», 3.9с – «5»(юн)5.3с – «3», 5.1с – «4»,4.9с – «5»(дев) | Бег на 20 м с высокого старта – офп |
| Бег на коньках на 20 м - сфп |
| Сила 23раз-«3», 30 раз-«4», 37 раза-«5» (юн9 раз-«3», 12 раз-«4», 15 раз-«5» (дев) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - офп |
| - 160 см.-«3», 165 см.-«4», 170 см.-«5» (юн)- 155см.-«3», 160см.-«4», 165см.-«5» (дев) | Прыжок в длину толчком с двух ног - офп |
| Координационные способности  6.3с.-«3», 6.1с.-«4», 5.9с.-«5» (юн), 7.3с.-«3», 7.1с.-«4», 6.9с.-«5» (дев) | Бег на коньках на 20 м спиной вперед - сфп |
| 12.3с.-«3»,12.1с.-«4»,11.9с.-«5»(юн)13.3с.-«3», 13.1с.-«4», 12.9с.-«5» (дев) | Слаломный бег на коньках без шайбы - сфп |
| 11.1с.-«3», 10.9с.-«4», 10.7с.-«5»(юн)12.1с.-«3», 11.9с.-«4», 11.7с.-«5»(дев) | Челночный бег 4×9 м - офп |
| 16.4с.-«3», 16.2с.-«4», 16.0с.-«5»(юн)17.4с.-«3», 17.2с.-«4», 17.0с.-«5»(дев) | Челночный бег на коньках - сфп |

**Шашки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | баллы | Суммарный балл |
| юн | дев |
| Быстрота | Бег на 30 м  | - 8,9с – «3»- 7,9с – «4»- 6,9с – «5» | - 9,2с – «3»- 8,2с – «4»- 7,2с – «5» | 16 (для КПЭ 19) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  | - 95 – «3»- 105 – «4»- 115 – «5» | - 90 – «3»- 100 – «4»- 110– «5» |
| Выносливость | Приседание без остановки |  - 8 – «3»- 9 – «4»- 10 – «5» |  - 6 – «3»- 7– «4»- 8– «5» |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | - 5 – «3»- 6 – «4»- 7 – «5» | - 2 – «3»- 3 – «4»- 4 – «5» |
| Пресс  | - 6 – «3»- 7 – «4»- 8 – «5» | - 3 – «3»- 4 – «4»- 5 – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | В соответствии с Примечанием \*\*\*(для КПЭ) |

Примечание\*\*\* тестирование по СФП. 3ответа – «5», 2 ответа – «4», один ответ – «3»

**Дебют**

1. Первоначальное расположение шашек
2. Расположение шашечной доски
3. Назвать шашки левого, правого фланга и центра.

**Миттельшпиль**

Назвать диагонали доски – главная диагональ, двойник, тройник.

**Эндшпиль**

Назвать три вида петли – простая, петля с шашкой, двойная петля.

**Тактика**

В позиции белая простая а1, черные простые: b2,b4,b6,d2,d4,d6,f2,f4,f6.

1. Побить все 9 шашек (оценка 5)
2. Побить 5 шашек (оценка 4)
3. Побить 3 шашки (оценка 3)

**Стратегия**

Назвать три вида оппозиции – простая, наивыгоднейшая, усиленная.

**Пауэрлифтинг**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество |  Контрольные упражнения (тесты)  | баллы | Суммарный балл |
|  Сила  |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  за 10 с  | - не менее 8 раз – «3»- не менее 10 раз – «4»- не менее 12 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на перекладине  | - не менее 3 раз – «3»- не менее 4 раз – «4»- не менее 5 раз – «5» |
| Силовая выносливость |  Подъем туловища лежа на спине | - не менее 12 раз – «3»- не менее 14 раз – «4»- не менее 16 раз – «5» |
|  Скоростно-силовые качества  |  Прыжок вверх с места  | - не менее 64см – «3»- не менее 66см – «4»- не менее 68см – «5» |
| Прыжок в длину с места  | - не менее 130см – «3»- не менее 135см – «4»- не менее 140см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |  |

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество |  Контрольные упражнения (тесты)  | баллы | Суммарный балл |
|  Сила  |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  за 10 с  | - не менее 5 раз – «3»- не менее 6 раз – «4»- не менее 7 раз – «5» | 16 |
| Сгибание рук в висе на низкой перекладине   | - не менее 7 раз – «3»- не менее 8 раз – «4»- не менее 9 раз – «5» |
| Силовая выносливость |  Подъем туловища лежа на спине | - не менее 8 раз – «3»- не менее 10 раз – «4»- не менее 12 раз – «5» |
|  Скоростно-силовые качества  |  Подъем туловища лежа на спине за 30с | - не менее 6 раз – «3»- не менее 8 раз – «4»- не менее 10 раз – «5» |
| Прыжок в длину с места  | - не менее 125см – «3»- не менее 130см – «4»- не менее 135см – «5» |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | - касание – «1»- отсутствие касания – «0» |  |