

Муниципальное автономное учреждение
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»

П Р И К А З

14 мая 2019 года

г. Салехард

№77-о

Об утверждении контрольных нормативов для зачисления
на программы спортивной подготовки и на спортивно-оздоровительные программы
на спортивный сезон 2019-2020 г.г.

В соответствии с Порядком приёма лиц в муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа «Старт» для прохождения спортивной подготовки, Порядком приема лиц в Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа «Старт» для занятий в спортивно-оздоровительных группах, требованиями реализуемых программам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительных программ по видам спорта,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить контрольные тесты и нормативы для зачисления на реализуемые программы по видам спорта (Приложения №№1-6).
2. Контроль за исполнением данного приказа возложить на Малееву Е.В.- заместителя директора по спортивной работе.

Директор



Охрименко Г.В.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

Плавание

Критерии отбора на суше

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м.)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3.3 м.)
	Челночный бег 3x10 (не более 10 сек.)	Челночный бег 3x10 (не более 10,5 сек.)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (см.)	Выкрут прямых рук вперед-назад (см.)
	Наклон вперед стоя на возвышенности (см.)	Наклон вперед стоя на возвышенности (см.)

Критерии отбора на воде

- отсутствие боязни воды;
- выдохи в воду;
- ныряние 90 см. за предметом;
- выполнение упражнения «звёздочка» на груди;
- скольжение (гидродинамика).

Система оценки критериев отбора на воде

Критерии	Оценка (баллы)
Выдохи в воду	
Короткий вдох, затем длинный выдох в воду 10 раз подряд	«3» - без ошибок «2» - одна ошибка «1» - свыше двух ошибок
Ныряние 90 см. за предметом	
достал	3
нырнул, но не смог достать	2
не выполнил задание	1
Выполнение упражнения «звёздочка» на груди	
удержание правильного положения 10 сек.	3
удержание правильного положения 7 сек.	2
удержание правильного положения 5 сек.	1
Скольжение по воде , руки в «стрелочке»	
На спине: выполняется с вытянутыми руками за головой, ноги сомкнуты. На груди: вытянутые руки вверх, лицо опущено в воду.	«3» - без ошибок «2» - одна ошибка «1» - свыше двух ошибок

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

Киокусинкай (ката)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

Пауэрлифтинг

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек (не менее 8 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек. (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

Мини-футбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (сек)
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)
	Бросок мяча руками в заданный угол ворот с расстояния 6 м. (из 10 попыток кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Тройной прыжок (м)
	Многоскоки, 8 прыжков с ноги на ногу (м)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы стоя (м)
Выносливость	Бег на 500 м (без учёта времени)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

Спортивная аэробика

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке
(гибкость, подвижность суставов).

Упражнения	Баллы				
	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0
Наклон вперед из положения стоя ноги вместе держать 3 сек.	Полная складка, все точки туловища касаются прямых ног, ладони лежат на полу	Полная складка, но с удержанием прямых ног руками	Складка пальцы рук полностью лежат на полу ноги прямые	Пальцы рук касаются подъёма стоп, ноги прямые	Пальцы рук на уровне середины голени, ноги прямые
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град	

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке
(сила, скоростно-силовые качества)

баллы	Упражнение, результат				
	Бег 10 м. на время (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Вис углом (сек)	Подтягивание в висе (кол-во раз)	Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз /мин.)
10	1,6	150	18	10	30
9,5	1,65				28
9,0	1,7	145	16	9	25
8,5	1,75				23
8,0	1,8	140	14	8	20
7,5	1,85				18
7,0	1,9	135	12	7	15
6,5	1,95				13
6,0	2,0	130	10	6	10
5,5	2,05				8
5,0	2,1	125	8	5	5
4,5	2,15				2
4,0	2,2	120	6	4	
3,5	2,25				
3,0	2,3	115	4	3	
2,5	2,35				
2,0	2,4	100	2	2	
1,5	2,45				
1,0	2,5	105		1	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

Вольная борьба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)
Сила	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (сек)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (2 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (2 кг) вперед из-за головы (м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем прямых ног в висе (до угла до 90° на гимнастической стенке (кол-во)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)