Приложение № 4

к Положению о порядке приёма на обучение

по дополнительным общеобразовательным программам

в области физической культуры и спорта

(общеразвивающим и предпрофессиональным)

### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки

и для зачисления **в группы начальной подготовки** по виду спорта «**дзюдо»**

|  |  |
| --- | --- |
| **развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения****(тесты)** |
| Координация | Челночный бег 3х10 м. (не более 9 сек.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз.) |
| Силовая выносливость | Подъём туловища, лёжа на спине( не менее 10 раз). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз). |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см.). |
| Подтягивание на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз). |
| Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек.(не менее 8 раз). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.(не менее 6 раз) |

### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки

### для зачисления в группы тренировочного этапапо виду спорта «дзюдо»

|  |  |
| --- | --- |
| **развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения****(тесты)** |
| Координация | Челночный бег 3х10 м. (не более 8 сек) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз). |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см.). |
| Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 8 раз). |
| Подъём туловища, лёжа на спине за 20 сек (не менее 9 раз). |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.(не менее 10 раз) |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей**

**и специальной физической подготовке**

***1. Челночный бег, с.*** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровьй участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полу­круг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии стар­та. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз.*** Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 900, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

***3.* *Прыжок в длину с места, см.*** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***4.* *Подтягивание из виса на перекладине, количество раз.*** Выполняют из по­ложения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произ­вольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбо­родок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

***5. Подъем туловища из положения лежа на спине, количество раз.*** Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.

 ***6. Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, количество раз.*** Выполняют из по­ложения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произ­вольный. Упражнение считается выполненным, если тестируемый касается стопами перекладины.

***7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз.*** Выполняют из по­ложения упор на брусьях, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Максимально возможное количество раз. Положение упора фиксируется.