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

для зачисления в группы наэтапе **начальной подготовки** по виду спорта

**«легкая атлетика»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| ***Спортивная ходьба*** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалкув течение 30 с(не менее 25 прыжков) | Прыжки через скакалкув течение 30 с(не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3x10 м(не более 9,9 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10 с) |
| ***Многоборье*** |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м(не более 9,7 с) | Челночный бег 3x10 м(не более 10 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалкув течение 30 с(не менее 28 прыжков) | Прыжки через скакалкув течение 30 с(не менее 35 прыжков) |

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки

 для зачисления в группы **на тренировочном этапе**по виду спорта **«легкая атлетика»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| ***Спортивная ходьба*** |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места(не менее 170 см) | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) |
| ***Многоборье*** |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 180 см) | Прыжок в длину с места(не менее 170 см) |
| Тройной прыжок с места(не менее 5 м 30 см) | Тройной прыжок с места(не менее 5 м 00 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кгснизу-вперед(не менее 9 м 00 см) | Бросок набивного мяча 3 кгснизу-вперед(не менее 7 м 00 см) |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов общей**

**и специальной физической подготовки**

***1. Тройной прыжок с места, м.***Первый прыжок выполняется от линии толчком двумя ногами с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***2. Челночный бег 3x10 м, 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.

***3. Прыжки через скакалку*** в течение 30 с, фиксируется установленное нормативом количество прыжков за 30 секунд.

***4. Бросок набивного мяча массой 3 кг с места (снизу - вперед), м.***

Бросок производится с места, поочередно правой и левой руками,снизу - вперед. Дальность броска измеряют рулеткой.