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 на этапе начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Координация | Челночный бег 3х10м  не более 9,0 с. | Челночный бег 3х10м  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 разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130см) | Прыжок в длину с места (не менее 125см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 с.  (не менее 8 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 с.  (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по виду спорта «пауэрлифтинг»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Координация | Челночный бег 3х10м  не более 8,0 с. | Челночный бег 3х10м  не более 9,5 с. |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками  (не менее 6 раз) | Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками  (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 15 раз) | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160см) | Прыжок в длину с места (не менее 145см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 с.  (не менее 10 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 с.  (не менее 8 раз) |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с  (не менее 10 раз) | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с  (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов**

**по общей физической подготовке**

***1. 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.

***2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.***

Выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90º, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" выполнить максимально возможное количество подъемов туловища за 30 сек.

***3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*.**

И.п.: 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 за 10 секунд, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

***4. Подъём ног к перекладине из виса.***

И.п.- вис на высокой перекладине, хват сверху, руки прямые на ширине плеч. Произвести подъём прямых ног вверх, коснуться пальцами (носками) ног грифа перекладины, медленно опустить ноги в и.п. Выполнить заданное количество раз.

***5. Челночный бег 3х10***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

***6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.***

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за перекладину хватом сверху, приседает под перекладину и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.   
Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.   
После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.   
Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

*Ошибки:*

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;  
- подбородок не поднялся выше перекладины;  
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;  
- поочередное сгибание рук.

***8. Подтягивание из виса на высокой перекладине.***

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).   
Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

*Ошибки:*

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);  
2) подбородок не поднялся выше перекладины;  
3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.П;  
4) поочередное сгибание рук.

***9. Наклон вперёд.***

Тест проводится в положении стоя. Коснуться пола пальцами рук, не сгибая при этом ноги в коленях.