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

**«рукопашный бой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа  (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки

для зачисления в группы **на тренировочном этапе** по виду спорта **«рукопашный бой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,5 с) |
|  | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |

**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 см длина - ребра кубика). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; 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. Поднимание туловища из положения лежа на спине.*** Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.