

Утверждено:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Р.Т. Хасанов
принято на педагогическом совете
протокол № 1 «01» сентября 2016г.



**Приемные нормативы,
при отборе в МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
по виду спорта «баскетбол», «киокусинкай», «лыжные гонки», «футбол».
настольный теннис.**

Общая физическая подготовка (ОФП):

1. Бег 30 м - выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух уч-ся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли сек. Разрешается только одна попытка;

2. Прыжок в длину с места - проводятся на не скользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в см.

3. Челночный бег 3x10 м - выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли сек. Разрешается одна попытка.

4. Подтягивание на перекладине - из вися выполняется максимальное количество раз хватом сверху; вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных суставах и попеременная работа руками.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз.

И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.



**Приемные нормативы,
при отборе в МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
по виду спорта «плавание»**

ОФП

1. Наклон вперед - проводится из и.п. стоя на скамейке. Испытуемый встает на скамейку, ноги вместе, не сгибая ноги в коленях производит наклон вниз. Измерение осуществляется линейкой от края скамейки по кончикам пальцев, записывается результат (см.).

2. Челночный бег 3x10 м - выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли сек. Разрешается одна попытка.

3. Выкрут рук вперед-назад - выполняется максимальное количество раз. И.п. – основная стойка, руки со скакалкой опущены вниз. Испытуемый начинает прокручивать руки назад-вперед. Измеряется расстояние между кистями рук.

СФП

4. «Звездочка» - выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на живот, руки в стороны, ноги врозь.

5. «Поплавок» - в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову наклонить как можно ближе к коленям, сделать вдох/задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

6. «Скольжение» - стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между рук; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика. Выполняется скольжение до полной остановки.