*Приложение № 2 к приказу*

 *от 07.07.2023 № 955*

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Киокусинкай**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.  | Дата рождения | Группа | Бег на 30 м(юноши - не более 6,9 с/девушки - не более 7,1 с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(юноши - не менее 7 раз/девушки не менее 4 раз) | Смешанное передвижение на 1000 м (юноши - не более 7 мин 10 с/девушки - не более 7 мин 35 с) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши - не менее +1 см/девушки - не менее +3 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(юноши - не менее 110 см/девушки - 105 см) | Подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши - не менее 2 раз)/Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки - не менее 4 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (юноши - не менее 10 раз/девушки не менее 9 раз) | ИТОГО (выполнил/не выполнил) |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Северное многоборье**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Дата рождения | Подтягивание из виса на перекладине не менее 2р./7р. | Бег 20 м (сек) не более 5с/5,5с | Прыжок в длину с места не менее 130/125 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 9р/5р. | Бег 60 м. Не более 7с./7,5с | Бег на 500 м (выполнил, не выполнил) | Итого (выполнил, не выполнил) |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Спортивная акробатика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Год рождения | Бег на 30 м, *Мальчики не более 6,9 сек/ девочки не более 7,1 сек* | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*Мальчики не менее 7 раз/ девочки не менее 4 раз* | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*Мальчики не менее +1 см/ девочки не менее +3 см* | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*Мальчики не менее 115 см/ девочки не менее 110 см* | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*Мальчики не менее 2 раз/ девочки не менее 1 раз* | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение *Мальчики не менее* *10 раз/ девочки не менее 8 раз* | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»*Фиксация положения* *Мальчики не менее 5 сек/ девочки не менее 3 сек*  | Исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия *Мальчики/**девочки не менее* *5 сек* | Упражнение «мост».Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы.Расстояние от стоп до пальцев рук – мальчики не более 50 см/девочки не более 40 см *Фиксация положения* *Мальчики/девочки не менее 5 сек* | Итого (выполнил/ не выполнил) |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Спортивный туризм**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.  | Дата рождения | Группа | Бег на 60 м(юноши - не более 12 с/девушки - не более 12,9 с) | Челночный бег 3х10 м (юноши – не более 10,3 с/девушки – 10,9 с) | Бег на 1 км (юноши - не более 6 мин 30 с/девушки – не более 6 мин 50 с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(юноши - не менее 9 раз/девушки не менее 5 раз) | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(юноши - не менее 130 см/девушки - 125 см) | Прыжок в высоту с места (юноши – не менее 20 см/девушки – не менее 15 см) | Подтягивание из виса на перекладине(юноши - не менее 2 раз)/Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки - не менее 7 раз) | Вис на перекладине на двух руках (юноши – не менее 30 с/девушки – не менее 25 с) | Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши - не менее 10 раз/девушки не менее 7 раз) | ИТОГО (выполнил/не выполнил) |
| 1 |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |  |   |  |   |    |
| 2 |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |  |   |  |   |    |
| 3 |   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |  |   |  |   |    |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Танцевальный спорт**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Год рождения | Бег на 30 м,*Мальчики не более 6,9 сек\ девочки не более 7,1 сек* | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*Мальчики не менее 7 раз/ девочки не менее 4 раз* | Смешанное передвижение на 1000 м*Мальчики не более 7 мин 10 сек/девочки не более 7 мин 35 сек* | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*Мальчики не менее +1 см/ девочки не менее +3 см* | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*Мальчики не менее 110 см/ девочки не менее не менее 105 см* | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м*Мальчики не менее 2 попаданий/девочки не менее 1 попадания* | Прыжок в высоту с места*Мальчики не менее 20см/ девочки не менее 15 см* | Исходное положение - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад*Мальчики не менее 15 градусов/ девочки не менее 30 градусов* | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны(удержание положения)*Мальчики не менее 4 сек/ девочки не менее 5 сек* | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение*Мальчики не менее 7 раз\ девочки не менее 5 раз* | Баллы | Итого (выполнил/ не выполнил) |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Шахматы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Дата рождения | Бег 30 м  | Прыжок в длину с места | Приседания без остановки | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Подъем туловища лежа на спине | Подтягивание из виса на перекладинеюноши не менее 2 р./ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки не менее 4 р. | Челночный бег 3\*10 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | Итого (выполнено/не выполнено) |
| юноши(не более 6,9 с) | девушки (не более 7,2 с) | юноши (не менее 115 см) | девушки(не менее 110 см) | юноши (не менее 6 раз) | девушки (не менее 6 раз) | юноши (не менее 7 раз) | девушки(не менее 4 раз | юноши (не менее 8 раз) | девушки(не менее 5 раз | юноши (не более 10,4 с) | девушки(не более 10,9 с |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Кудо**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тестируемое физическое качество** | **Бег 30м****Результат** | **Челночный бег 3х10 м** | **Бег на 1000 метров (мин)** | **Подтягивание из виса на перекладине****(раз)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине****(за 1 мин)** | **Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснутся пола пальцами рук** | **Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)** |  |
| **№** | **Ф.И.** | **Дата рождения** | **Группа** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
| юноши (не более 6,0 с) | девушки (не более 6,1 с)  | юноши (не более 9,3с) | девушки (не более 9,6 с)  | юноши 5,40 мин | Девушки 6,30 мин.  | Юноши на высокой перекладине (не менее 3 ) | девушки лежа на низкой перекладине 90 см(не менее 8)  | юноши (не менее 12 раз) | девушки (не менее 7 раз)  | юноши (не менее 30 раз) | девушки (не менее 25 раз)  | Юноши (не менее 1 раз) | Девушки (не менее 1 раз) | юноши (не менее 140 см) | девушки (не менее 130 см)  |
| 1 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |  |  |   |    |   |
| 2 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |  |  |   |    |   |
| 3 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |  |  |   |    |   |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Рукопашный бой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.** | **Дата рождения** | **Группа** | **Бег 30м****Результат** | **Челночный бег 3х10 м** | **Непрерывный бег в свободном темпе (мин)**  | **Наклон вперед с положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу** | **Стоя ровно, на 1 ноге, руки на поясе. Фиксация положения (секунды)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
| юноши (не более 6,2 с) | девушки (не более 6,4 с)  | юноши (не более 9,6с) | девушки (не более 9,9с)  | юноши 10мин. | девушки 8 мин.  | юноши (не менее +2 ) | девушки (не менее +3)  | юноши (не менее 10 раз) | девушки (не менее 5 раз)  | юноши (не менее 12 раз) | девушки (не менее 10 раз)  | юноши (не менее 130 см) | девушки (не менее 125 см)  |
| 1 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 2 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 3 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина-бадминтон) I функциональная группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И** | **Дата рождения** | **Группа** | **Бег на колясках 60 м****( результат не более 50 сек)** | **Бег на колясках 200 м****(без учета времени)** | **И.П. –сидя. Подъем в упор на руках****( не менее 5 раз)** | **И.П. Стоя или сидя. Метание волана****(не менее 4 метров)** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина-бадминтон) II,III функциональная группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ф.И** | **Дата рождения** | **Группа** | **Бег на 60 м****( результат не более 15,0 сек)** | **Бег на 400 м****(без учета времени)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу****( не менее 4 раз)** | **И.П. Стоя. Метание волана****(не менее 4 метров)** | **И.П.Стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснутся пола пальцами рук.****(не менее 1 раза)** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – пауэрлифтинг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.** | **Дата рождения** | **Группа** | **Кистевая динамометрия (кг)** | **Приседания с весом 5 кг****(кол-во раз)** | **Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук****(кол-во раз)** | **Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища****(кол -во раз)** | **Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине****(кол-во раз)** | **Жим на горизонтальной скамье с весом 10 кг****(кол-во раз)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу****(кол-во раз)** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
| юноши (не менее 10) | девушки (не менее 10)  | юноши (не менее 10) | девушки (не менее 6)   | юноши (не менее 3) | девушки (-)  | юноши (не менее 15) | девушки (не менее 8)  | юноши (не менее 6) | девушки (не менее 3)  | юноши (не менее 10) | девушки (не менее 5)  | юноши (не менее 10) | девушки (не менее 4)  |
| 1 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 2 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 3 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Спорт слепых (дисциплина – пауэрлифтинг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И** | **Дата рождения** | **Группа** | **Бег на 30 метров****(без учета времени в секундах)** | **Подтягивание из виса на перекладине****( кол-во раз)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу****(кол-во раз)** | **Прыжок в длину с места** **(в координации)****(кол -во раз)** | **Прыжок вверх с места в координации****(кол -во раз)** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
| юноши  | девушки  | Юноши на высокой перекладине (не менее 2)  | девушки лежа на низкой перекладине 90 см(не менее 4)  | юноши (не менее 6) | девушки (не менее 3)  | юноши (не менее 1) | девушки (не менее 1)  | юноши (не менее 1) | девушки (не менее 1)  |
| 1 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 2 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 3 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Тайский бокс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.** | **Дата рождения** | **Группа** | **Бег на 30 м****(сек)** | **Бег на 1000м****(минута, секунда)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа****(кол-во раз)** | **Наклон вперед из положения стоя н гимнастической скамье от уровня скамьи****(сантиметры)** | **Челночный бег 3\*10м****(секунды)** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами****(сантиметры)** | **Исходное положение вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками****(кол-во раз)** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
| юноши (не более 6,2) | девушки (не более 6,4)  | юноши (не более 6,10) | девушки (не более 6,30)   | юноши (не менее 10) | девушки (не менее 5)  | юноши (не менее +2) | девушки (не менее +3)  | юноши (не более 9,6) | девушки (не более 9,9)  | юноши (не менее 130) | девушки (не менее 120)  | юноши (не менее 4) | девушки (не менее 3)  |
| 1 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 2 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 3 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»**

**Протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2023**

**контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

**для зачисления на 2023-2024 учебный год**

**Вид спорта: Кикбоксинг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.** | **Дата рождения** | **Группа** | **Бег на 30 м****(сек)** | **Бег на 1000м****(минута, секунда)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу****(кол-во раз)** | **Наклон вперед из положения стоя н гимнастической скамье от уровня скамьи****(сантиметры)** | **Подтягивание из виса на перекладине****(раз)** | **ИТОГ(выполнил/ не выполнил)** |
| юноши (не более 6,2) | девушки (не более 6,4)  | юноши (не более 6,30) | девушки (не более 7,8)   | юноши (не менее 12) | девушки (не менее 8)  | юноши (не менее +1) | девушки (не менее +3)  | Юноши на высокой перекладине (не менее 5) | девушки лежа на низкой перекладине 90 см(не менее 10)  |
| 1 |   |   |   |   |    |   |    |  |  |   |    |   |    |   |
| 2 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
| 3 |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |