|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Критерии оценки | |
| Юноши, девушки | **критерий** | **баллы** |
| Вестибулярная устойчивость | 1. Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с) | Уверенное выполнение | 5 |
| Небольшое отклонение от прямой до 15\* | 4 |
| Неуверенное выполнение, отклонение от прямой до 30\* | 3 |
| Координационные способности | 1. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) | Уверенное выполнение | 5 |
| пошатывание | 4 |
| подпрыгивание | 3 |
| Силовая выносливость | 1. Приседание без остановки   (не менее 6 раз) | Уверенное выполнение без ошибок | 5 |
| Резкие движения, неглубокий присед, округление спины | 4 |
| Отрыв пяток от пола, нарушение равновесия | 3 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) | Уверенное выполнение без ошибок | 5 |
| Касание пола коленями, бедрами, тазом, нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» | 4 |
| Нет касания грудью пола, разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов | 3 |
| 1. Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз) | Уверенное выполнение без ошибок | 5 |
| Отсутствие касания локтями коленей, лопатками - ковра | 4 |
| пальцы разомкнуты «из замка», смещение таза. | 3 |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь | Прямые ноги максимально широко, плавный наклон до касания пола | 5 |
| Резкий наклон, округление спины | 4 |
| Сгибание коленей, отсутствие касания грудью пола | 3 |
| 1. Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | Руки на пояс, спина прямая, угол колена 90\* | 5 |
| угол колена менее 90\* | 4 |
| Наклон корпуса вперёд или в сторону, угол менее 90\* | 3 |