**МБУДО**

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

образования детей

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3**

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта конный спорт

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Система оценок |
| Юноши, девушки | | 5 –  отлично  4 –  хорошо  3 –  удовлетв.  2 -  плохо  1 –  неудовл. |
| 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) |
| Координационные способности | 2 | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) |
| Силовая выносливость | 3 | Приседание без остановки (не менее 6 раз) |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз) |
| Гибкость | 6 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь |
| 7 | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя |

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этап начальной подготовки по программе дополнительного предпрофессионального образования по виду спорта «конный спорт»

Место и время проведения: СДЮСШОР №3 16 сентября 2015 года 930

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Ф.И.О* | *Год рожд.* | *Контрольные упражнения (тесты)* | | | | | | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *Всего баллов* | *Решение комиссии о зачислении* |
|  | Авдеева Юля | 2002 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 32 | зачислить |
|  | Бакутина Алиса | 2004 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 18 | зачислить |
|  | Баран Вероника | 2005 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 31 | зачислить |
|  | Бахметьева София | 2004 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 26 | зачислить |
|  | Белоусова Алина | 2005 | 5 | 2 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 26 | зачислить |
|  | Большакова Стефания | 2004 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 4 | 3 | 23 | зачислить |
|  | Дзюбакова Алина | 2004 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 30 | зачислить |
|  | Дюкарев Григорий | 2005 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 19 | зачислить |
|  | Егорова Валерия | 2005 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 33 | зачислить |
|  | Жуйкова Виктория | 2003 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 28 | зачислить |
|  | Козлова Саша | 2003 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 22 | зачислить |
|  | Костив Настя | 2002 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 26 | зачислить |
|  | Купцова Настя | 2004 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 31 | зачислить |
|  | Кучер Екатерина | 2005 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 31 | зачислить |
|  | Никитенко Мария | 2004 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 33 | зачислить |
|  | Пинченкова Софья | 2004 | 2 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 26 | зачислить |
|  | Подобедова Александра | 2004 | 3 | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 26 | зачислить |
|  | Радченкова Ольга | 2004 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 25 | зачислить |
|  | Соколов Илья | 2005 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 32 | зачислить |
|  | Соколова Ксения | 2003 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 24 | зачислить |
|  | Солодкова София | 2002 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 23 | зачислить |
|  | Фатеева Анна | 2003 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 24 | зачислить |
|  | Фролова Катя | 2003 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 25 | зачислить |
|  | Шепелева Екатерина | 2003 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 29 | зачислить |

Председатель комиссии: Прищепа С.Э. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии: Андронова Т.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сивакова Т.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Касаткин И.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ врач Поддубная О.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этап начальной подготовки по программе дополнительного предпрофессионального образования по виду спорта «конный спорт»

Место и время проведения: СДЮСШОР № 3 16 сентября 2015 года 1530

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Ф.И.О* | *Год рожд.* | *Контрольные упражнения (тесты)* | | | | | | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *Всего баллов* | *Решение комиссии о зачислении* |
|  | Алексеенков Даниил | 2004 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 28 | зачислить |
|  | Болотников Даниил | 2004 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 19 | зачислить |
|  | Гаспарян  Карина | 2005 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 24 | зачислить |
|  | Германова  Дарья | 2003 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 30 | зачислить |
|  | Гришанина Анастасия | 2004 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 28 | зачислить |
|  | Джевало Юлия | 2005 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 28 | зачислить |
|  | Ермакова Александра | 2004 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 33 | зачислить |
|  | Ермолаев Федор | 2004 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 23 | зачислить |
|  | Лушина  Юлия | 2003 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 1 | 4 | 22 | зачислить |
|  | Макриденкова Валерия | 2004 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 25 | зачислить |
|  | Марченкова Ксения | 2003 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 30 | зачислить |
|  | Нестерова Марта | 2005 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 30 | зачислить |
|  | Никитенкова Настя | 2004 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 31 | зачислить |
|  | Новикова  Марина | 2002 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 28 | зачислить |
|  | Облак Виктория | 2004 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 27 | зачислить |
|  | Потатуева Виолетта | 2005 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 30 | зачислить |
|  | Свитцова Алисия | 2005 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 29 | зачислить |
|  | Чепикова Александра | 2004 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 29 | зачислить |
|  | Шибаева Владислава | 2003 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 31 | зачислить |
|  | Шумейко Иван | 2004 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 20 | зачислить |

Председатель комиссии: Прищепа С.Э. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии: Андронова Т.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сивакова Т.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Касаткин И.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

врач Поддубная О.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_