**МБУДО**

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

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

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ**

**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. |
| Оперативная память | 1 | Запоминание предметов и их воспроизведение (7 предметов не более чем за 30 с) |
| Координационные способности | 2 | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) |
| Зрительная память | 3 | Комбинация фигур (не менее 3 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 по общей физической подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки по программе «шахматы»

Место и время проведения: 25 сентября 2015 года СДЮСШОР № 3 930

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Ф.И.О* | *Год рожд.* | *Контрольные упражнения (тесты)* | | | | | | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *Всего баллов* | *Решение комиссии о зачислении* |
|  | Авраменко Макар | 2008 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 33 | Зачислить |
|  | Власов Илья | 2008 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 32 | Зачислить |
|  | Володин Илья | 2008 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 31 | Зачислить |
|  | Дудов Павел | 2006 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 30 | Зачислить |
|  | Дымников Сергей | 2008 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 30 | Зачислить |
|  | Елисеев Ферди-бей | 2007 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 28 | Зачислить |
|  | Емельянов Кирилл | 2008 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 27 | Зачислить |
|  | Железнова Алина | 2008 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 33 | Зачислить |
|  | Жуков Михаил | 2008 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 27 | Зачислить |
|  | Зимаков Михаил | 2008 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 22 | Зачислить |
|  | Игнашин Платон | 2007 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 29 | Зачислить |
|  | Ильина Полина | 2008 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 30 | Зачислить |
|  | Клочков Илья | 2007 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 30 | Зачислить |
|  | Крутиков Макар | 2007 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 29 | Зачислить |
|  | Кулаева Алина | 2005 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 19 | Зачислить |
|  | Литвищенко Михаил | 2008 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 31 | Зачислить |
|  | Свитцова Мелания | 2007 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 30 | Зачислить |
|  | Скворцов Егор | 2005 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 22 | Зачислить |
|  | Толкачева Елизавета | 2005 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 29 | Зачислить |
|  | Федорова Елизавета | 2007 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 33 | Зачислить |

Председатель комиссии: Прищепа С.Э. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Члены комиссии: Андронова Т.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сивакова Т.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мешков Ю.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ врач Поддубная О.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_