КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ)

ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В МБУ СШ «ПРОМЕТЕЙ»

ПО ВИДАМ СПОРТА.

2017 ГОД.

**Таблица 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

**на этап начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки по настольному теннису**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭНП -1 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 30 м  с высокого  старта (сек) | 5 | 5,4 | 5,7 |
| 4 | 5,5 | 5,8 |
| 3 | 5,6 | 5,9 |
| 2 | 5,7 | 6,0 |
| Координация | 2 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 (с ) | 5 | 17 | 17 |
| 4 | 16 | 16 |
| 3 | 15 | 15 |
| 2 | 14 | 14 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 30 (с ) | 5 | 37 | 32 |
| 4 | 36 | 31 |
| 3 | 35 | 30 |
| 2 | 34 | 29 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 157 | 152 |
| 4 | 156 | 151 |
| 3 | 155 | 150 |
| 2 | 154 | 149 |
| 5 | Метание мяча для настольного тенниса  (м) | 5 | 5 | 4 |
| 4 | 4,5 | 3,5 |
| 3 | 4 | 3 |
| 2 | 3,5 | 2,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭНП -2 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 30 м  с высокого  старта (сек) | 5 | 5,3 | 5,6 |
| 4 | 5,4 | 5,7 |
| 3 | 5,5 | 5,8 |
| 2 | 5,6 | 5,9 |
| Координация | 2 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 (с ) | 5 | 18 | 18 |
| 4 | 17 | 17 |
| 3 | 16 | 16 |
| 2 | 15 | 15 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 30 (с ) | 5 | 75 | 65 |
| 4 | 56 | 52 |
| 3 | 36 | 32 |
| 2 | 35 | 31 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 160 | 155 |
| 4 | 158 | 153 |
| 3 | 156 | 151 |
| 2 | 154 | 149 |
| 5 | Метание мяча для настольного тенниса  (м) | 5 | 5,5 | 4,5 |
| 4 | 5 | 4 |
| 3 | 4,5 | 3,5 |
| 2 | 4 | 3 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап**

**( этап спортивной специализации ) для освоения программы спортивной подготовки по настольному теннису**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ТЭ-1 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 10 м  с высокого  старта (сек) | 5 | 3,2 | 3,6 |
| 4 | 3,3 | 3,7 |
| 3 | 3,4 | 3,8 |
| 2 | 3,5 | 3,9 |
| 2 | Бег на 30 м  с высокого  старта ( сек ) | 5 | 5,1 | 5,4 |
| 4 | 5,2 | 5,5 |
| 3 | 5,3 | 5,6 |
| 2 | 5,4 | 5,7 |
| Координация | 3 | Прыжки через скакалку за 45 (с ) | 5 | 90 | 80 |
| 4 | 85 | 75 |
| 3 | 75 | 65 |
| 2 | 74 | 64 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 170 | 168 |
| 4 | 165 | 162 |
| 3 | 160 | 155 |
| 2 | 159 | 154 |
| Силовая выносливость | 5 | Подтягивание на перекладине у мальчиков.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у девочек (раз) | 5 | 9 | 12 |
| 4 | 8 | 11 |
| 3 | 7 | 10 |
| 2 | 6 | 9 |
| Техническое | 6 | Обязательная техническая программа |  |  |  |
| мастерство |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ТЭ-2 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 10 м  с высокого  старта (сек) | 5 | 3,1 | 3,5 |
| 4 | 3,2 | 3,6 |
| 3 | 3,3 | 3,7 |
| 2 | 3,4 | 3,8 |
| 2 | Бег на 30 м  с высокого  старта ( сек ) | 5 | 5,0 | 5,3 |
| 4 | 5,1 | 5,4 |
| 3 | 5,2 | 5,5 |
| 2 | 5,3 | 5,6 |
| Координация | 3 | Прыжки через скакалку за 45 (с ) | 5 | 95 | 85 |
| 4 | 90 | 80 |
| 3 | 85 | 75 |
| 2 | 84 | 74 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 169 | 167 |
| 4 | 167 | 165 |
| 3 | 165 | 162 |
| 2 | 164 | 161 |
| Силовая выносливость | 5 | Подтягивание на перекладине у мальчиков.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у девочек (раз) | 5 | 10 | 14 |
| 4 | 9 | 13 |
| 3 | 8 | 12 |
| 2 | 7 | 11 |
| Техническое | 6 | Обязательная техническая программа |  |  |  |
| мастерство |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ТЭ-3 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 10 м  с высокого  старта (сек) | 5 | 3,1 | 3,8 |
| 4 | 3,25 | 3,7 |
| 3 | 3,2 | 3,6 |
| 2 | 3,3 | 3,7 |
| 2 | Бег на 30 м  с высокого  старта ( сек ) | 5 | 5,0 | 5,2 |
| 4 | 5,15 | 5,3 |
| 3 | 5,1 | 5,4 |
| 2 | 5,2 | 5,5 |
| Координация | 3 | Прыжки через скакалку за 45 (с ) | 5 | 100 | 95 |
| 4 | 97 | 90 |
| 3 | 95 | 85 |
| 2 | 94 | 84 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 180 | 172 |
| 4 | 177 | 170 |
| 3 | 175 | 169 |
| 2 | 174 | 168 |
| Силовая выносливость | 5 | Подтягивание на перекладине у мальчиков.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у девочек (раз) | 5 | 11 | 17 |
| 4 | 10 | 16 |
| 3 | 9 | 15 |
| 2 | 8 | 14 |
| Техническое | 6 | Обязательная техническая программа |  |  |  |
| мастерство |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ТЭ-4 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 10 м  с высокого  старта (сек) | 5 | 2,9 | 3,6 |
| 4 | 3,0 | 3,7 |
| 3 | 3,1 | 3,8 |
| 2 | 3,2 | 3,9 |
| 2 | Бег на 30 м  с высокого  старта ( сек ) | 5 | 4,8 | 5,4 |
| 4 | 4,9 | 5,5 |
| 3 | 5,0 | 5,6 |
| 2 | 5,1 | 5,7 |
| Координация | 3 | Прыжки через скакалку за 45 (с ) | 5 | 110 | 105 |
| 4 | 105 | 100 |
| 3 | 100 | 95 |
| 2 | 99 | 94 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 182 | 174 |
| 4 | 181 | 173 |
| 3 | 180 | 172 |
| 2 | 179 | 171 |
| Силовая выносливость | 5 | Подтягивание на перекладине у мальчиков.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у девочек (раз) | 5 | 12 | 18 |
| 4 | 11 | 17 |
| 3 | 10 | 16 |
| 2 | 9 | 15 |
| Техническое | 6 | Обязательная техническая программа |  |  |  |
| мастерство |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ТЭ-5 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 10 м  с высокого  старта (сек) | 5 | 2,8 | 3,2 |
| 4 | 2,9 | 3,3 |
| 3 | 3,0 | 3,4 |
| 2 | 3,1 | 3,5 |
| 2 | Бег на 30 м  с высокого  старта ( сек ) | 5 | 4,7 | 5,2 |
| 4 | 4,8 | 5,3 |
| 3 | 4,9 | 5,4 |
| 2 | 5,0 | 5,5 |
| Координация | 3 | Прыжки через скакалку за 45 (с ) | 5 | 120 | 110 |
| 4 | 115 | 105 |
| 3 | 110 | 100 |
| 2 | 100 | 99 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 195 | 185 |
| 4 | 190 | 180 |
| 3 | 185 | 177 |
| 2 | 184 | 176 |
| Силовая выносливость | 5 | Подтягивание на перекладине у мальчиков.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа у девочек (раз) | 5 | 14 | 20 |
| 4 | 13 | 19 |
| 3 | 12 | 18 |
| 2 | 11 | 17 |
| Техническое | 6 | Обязательная техническая программа |  |  |  |
| мастерство |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства для освоения программы спортивной подготовки по настольному теннису**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭССМ-1 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 60 м  (сек) | 5 | 9,9 | 10,6 |
| 4 | 10,0 | 10,7 |
| 3 | 10,1 | 10,8 |
| 2 | 10,2 | 10,9 |
| Координация | 2 | Прыжки через скакалку за 45 с | 5 | 125 | 115 |
| 4 | 120 | 110 |
| 3 | 115 | 105 |
| 2 | 114 | 104 |
| Силовая выносливость | 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин | 5 | 27 | 22 |
| 4 | 26 | 21 |
| 3 | 25 | 20 |
| 2 | 24 | 19 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 193 | 183 |
| 4 | 192 | 182 |
| 3 | 191 | 181 |
| 2 | 190 | 180 |
| Техническое мастерство | 5 | Обязательная техническая  программа |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Спортивный разряд |  |  | Кандидат в мастера спорта | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭССМ-2 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 60 м  (сек) | 5 | 9,4 | 10,1 |
| 4 | 9,6 | 10,3 |
| 3 | 9,8 | 10,5 |
| 2 | 9,9 | 10,6 |
| Координация | 2 | Прыжки через скакалку за 45 с | 5 | 130 | 120 |
| 4 | 125 | 115 |
| 3 | 120 | 110 |
| 2 | 119 | 109 |
| Силовая выносливость | 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин | 5 | 31 | 26 |
| 4 | 29 | 24 |
| 3 | 27 | 22 |
| 2 | 24 | 19 |
| Скоростно-силовые качества | 4 | Прыжок в  длину с места  (см) | 5 | 193 | 183 |
| 4 | 192 | 182 |
| 3 | 191 | 181 |
| 2 | 190 | 180 |
| Техническое мастерство | 5 | Обязательная техническая  программа |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Спортивный разряд |  |  | Кандидат в мастера спорта | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Контрольные упражнения по тестированию уровня технической подготовленности по виду спорта настольный теннис.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Тренировочный этап (этап  начальной специализации)  1-2 годов обучения | | Тренировочный этап (этап  углубленной специализации)  3-5 годов обучения | |
| Кол-во ударов в серию | Оценка | Кол-во ударов в серию | Оценка |
| 1 | Накат справа по диагонали | 50 и более  От 40 до 50 | Хорошо  Удовлет. | 65 и более  От 55 до 65 | Хорошо  Удовлет. |
| 2 | Накат слева по диагонали | 50 и более  От 40 до 50 | Хорошо  Удовлет. | 65 и более  От 55 до 65 | Хорошо  Удовлет. |
| 3 | Накаты справа и слева в правый угол | 35 и более  От 30 до 35 | Хорошо  Удовлет. |  |  |
| 4 | Накаты справа и слева в левый угол | 35 и более  От 30 до 35 | Хорошо  Удовлет. |  |  |
| 5 | Накаты «по восьмёрке» (играющим по диагоналям) | 30 и более  от 25 до 30 | Хорошо Удовлет. | 40 и более от 30 до 40 | Хорошо Удовлет. |
| 6 | Накаты «по восьмёрке» (играющим по прямым) | 30 и более  от 25 до 30 | Хорошо Удовлет. | 40 и более от 30 до 40 | Хорошо Удовлет. |
| 7 | Подрезка слева по диагонали | 40 и более  от 35 до 40 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 8 | Подрезка справа по диагонали | 40 и более  от 35 до 40 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 9 | Укоротка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.) | 5 и менее  от 6 до 8 | Хорошо Удовлет. | 3 и менее от 4 до 6 | Хорошо Удовлет. |
| 10 | Подача справа с верхним вращением | 9 8 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 11 | Подача слева с верхним вращением | 9 8 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 12 | Подача справа с нижним вращением | 10 8 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 13 | Подача слева с нижним вращением | 10 8 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 14 | Подача справа короткая | 9 7 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 15 | Подача слева короткая | 9 7 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 16 | Топ-спин справа с подрезки | 10 и более  от 5 до 10 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 17 | Топ-спин слева с подрезки | 8 и более  от 5 до 8 | Хорошо Удовлет. |  |  |
| 18 | Подача справа с боковым вращением |  |  | 9 7 | Хорошо Удовлет. |
| 19 | Подача слева с боковым вращением |  |  | 9 7 | Хорошо Удовлет. |
| 20 | Подача справа с высоким подбросом мяча |  |  | 9 7 | Хорошо Удовлет. |
| 21 | Подача справа с ложным движением |  |  | 8 6 | Хорошо Удовлет. |

**Примечание**: Количество попаданий в серии из 10 подач. В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив , вне зависимости от ошибок партнёра.

Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

Испытания по технико-тактической подготовке выполнения ударов накатом, контр накатом, подрезкой, откидкой, топ-спином, по выполнению сложных подач помогают определить технико-тактическое направление в игре и выбор игрового стиля обучающегося.

**Нормативы по техническому мастерству для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование технического приёма | Этап совершенствования спортивного мастерства 1-2 годов обучения | |
| Кол-во ударов в серию | оценка |
| 1 | Накат справа по диагонали | 70 и более  От 65 до 70 | Хорошо  Удовлет. |
| 2 | Накат слева по диагонали | 70 и более  От 65 до 70 | Хорошо  Удовлет. |
| 3 | Накаты «по восьмерке» (играющим по диагоналям) | 40 и более  От 40 до 45 | Хорошо  Удовлет. |
| 4 | Накаты «по восьмерке» (играющим по прямым) | 45 и более  От 30 до 40 | Хорошо  Удовлет. |
| 5 | Откидка со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.) | 3 и менее  От 3 до 4 | Хорошо  Удовлет. |
| 6 | Подача справа с боковым вращением | 9-10 | Хорошо  Удовлет. |
| 7 | Подача слева с боковым вращением | 9-10 | Хорошо  Удовлет. |
| 8 | Подача справа с высоким подбросом мяча | 9-10 | Хорошо  Удовлет. |
| 9 | Подача справа с ложным движением | 9-10 | Хорошо  Удовлет. |

**Примечание:** Количество попаданий в серии из 10 подач. В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнера. Контрольные нормативы принимаются в виде соревнований на наибольшее количество попаданий.

**Методические рекомендации контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности по виду спорта настольный теннис.**

**1.Бег на 10, 30,60 м**.Выполняется с высокого старта , в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале .В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. После 10-15 мин. разминки даётся старт.

**2.Прыжок в длину с места**. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение , ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги, чуть согнутые в коленном суставе, исключающее жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

**3.Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с** .

**4.Прыжки через скакалку**.

**5.Метание мяча для настольного тенниса**.

**6.Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание на перекладине).** Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И. п.- вис на перекладине, руки на ширине плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах. Упражнение засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных , коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество полных подтягиваний.

**7.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**. Выполняется максимальное количество раз. И.п.- упор лёжа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 9между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки по спортивной борьбе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) ЭНП-1,2,3 | Баллы | Девушки,юноши |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) | 5 | 5,6 |
| 4 | 5,7 |
| 3 | 5,8 |
| 2 | 5,9 |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) | 5 | 9,6 |
| 4 | 9,7 |
| 3 | 9,8 |
| 2 | 9,9 |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с) | 5 | 7,6 |
| 4 | 7,7 |
| 3 | 7,8 |
| 2 | 7,9 |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) | 5 | 1 мин.05 с |
| 4 | 1 мин.10 с |
| 3 | 1 мин.23 с |
| 2 | 1 мин.24 с |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) | 5 | 3 мин.10 с |
| 4 | 3 мин.15 с |
| 3 | 3 мин.20 с |
| 2 | 3 мин.21 с |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) | 5 | 7 мин.40 с |
| 4 | 7 мин.45 с |
| 3 | 7 мин.50 с |
| 2 | 7 мин.51 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | 5 | 4 |
| 4 | 3 |
| 3 | 2 |
| 2 | 1 |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) | 5 | 4 с |
| 4 | 3 с |
| 3 | 2 с |
| 2 | 1 с |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | 5 | 17 |
| 4 | 16 |
| 3 | 15 |
| 2 | 14 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) | 5 | 5,5 |
| 4 | 5,0 |
| 3 | 4,5 |
| 2 | 4,4 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) | 5 | 4,5 |
| 4 | 4,0 |
| 3 | 3,5 |
| 2 | 3,4 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) | 5 | 10 |
| 4 | 9 |
| 3 | 8 |
| 2 | 7 |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 2 раз) | 5 | 4 |
| 4 | 3 |
| 3 | 2 |
| 2 | 1 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | 5 | 160 |
| 4 | 155 |
| 3 | 150 |
| 2 | 149 |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) | 5 | 46 |
| 4 | 43 |
| 3 | 40 |
| 2 | 39 |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) | 5 | 5,0 |
| 4 | 4,9 |
| 3 | 4,8 |
| 2 | 4,7 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) | 5 | 5 |
| 4 | 4 |
| 3 | 3 |
| 2 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) | 5 | 12 |
| 4 | 11 |
| 3 | 10 |
| 2 | 9 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) | 5 | 6 |
| 4 | 5 |
| 3 | 4 |
| 2 | 3 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап ( этап спортивной специализации ) для освоения программы спортивной подготовки по** **спортивной борьбе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) ТЭ-1,2,3,4 | Баллы | Девушки,  юноши |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | 5 | 5,4 |
| 4 | 5,5 |
| 3 | 5,6 |
| 2 | 5,7 |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) | 5 | 9,4 |
| 4 | 9,5 |
| 3 | 9,6 |
| 2 | 9,7 |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) | 5 | 7,4 |
| 4 | 7,5 |
| 3 | 7,6 |
| 2 | 7,7 |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) | 5 | 1 мин.05 с |
| 4 | 1 мин.15 с |
| 3 | 1 мин.21 с |
| 2 | 1 мин.22 с |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с) | 5 | 3 мин |
| 4 | 3 мин.05 с |
| 3 | 3 мин.10 с |
| 2 | 3 мин.11 с |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) | 5 | 7 мин.20 с |
| 4 | 7 мин.35 с |
| 3 | 7 мин.40 с |
| 2 | 7 мин.41 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | 5 | 6 |
| 4 | 5 |
| 3 | 4 |
| 2 | 3 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) | 5 | 18 |
| 4 | 17 |
| 3 | 16 |
| 2 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | 5 | 22 |
| 4 | 21 |
| 3 | 20 |
| 2 | 19 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) | 5 | 7 |
| 4 | 6,5 |
| 3 | 6 |
| 2 | 5,9 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы(не менее 5,2 м) | 5 | 6 |
| 4 | 5,5 |
| 3 | 5,2 |
| 2 | 5,1 |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 2 раз) | 5 | 4 |
| 4 | 3 |
| 3 | 2 |
| 2 | 1 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | 5 | 170 |
| 4 | 165 |
| 3 | 160 |
| 2 | 159 |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) | 5 | 45 |
| 4 | 43 |
| 3 | 40 |
| 2 | 39 |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) | 5 | 5,2 |
| 4 | 5,1 |
| 3 | 5 |
| 2 | 4,9 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) | 5 | 6 |
| 4 | 5 |
| 3 | 4 |
| 2 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) | 5 | 12 |
| 4 | 11 |
| 3 | 10 |
| 2 | 9 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) | 5 | 8 |
| 4 | 7 |
| 3 | 6 |
| 2 | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства для освоения программы спортивной подготовки по спортивной борьбе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) ЭССМ | Баллы | Девушки,  юноши |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) | 5 | 5,2 |
| 4 | 5,3 |
| 3 | 5,4 |
| 2 | 5,5 |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) | 5 | 9,2 |
| 4 | 9,3 |
| 3 | 9,4 |
| 2 | 9,5 |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) | 5 | 14,2 |
| 4 | 14,3 |
| 3 | 14,4 |
| 2 | 14,5 |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) | 5 | 7,4 |
| 4 | 7,5 |
| 3 | 7,6 |
| 2 | 7,7 |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) | 5 | 430 |
| 4 | 410 |
| 3 | 390 |
| 2 | 380 |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) | 5 | 1 мин |
| 4 | 1 мин.05 с |
| 3 | 1 мин.16 с |
| 2 | 1 мин.17 с |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) | 5 | 2 мин.30 с |
| 4 | 2 мин.40 с |
| 3 | 2 мин.48 с |
| 2 | 2 мин.49 с |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с) | 5 | 6 мин.40 с |
| 4 | 6 мин.50 с |
| 3 | 7 мин.00 с |
| 2 | 7 мин.01 с |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) | 5 | 9 мин.40 с |
| 4 | 9 мин.50 с |
| 3 | 10мин.00 с |
| 2 | 10мин.01 с |
| Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с) | 5 | 5 мин.20 с |
| 4 | 5 мин.30 с |
| 3 | 5 мин.48 с |
| 2 | 5 мин.49 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | 5 | 8 |
| 4 | 7 |
| 3 | 6 |
| 2 | 5 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) | 5 | 22 |
| 4 | 21 |
| 3 | 20 |
| 2 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | 5 | 42 |
| 4 | 41 |
| 3 | 40 |
| 2 | 39 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) | 5 | 9 |
| 4 | 8 |
| 3 | 7 |
| 2 | 6,9 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) | 5 | 7 |
| 4 | 6,5 |
| 3 | 6,3 |
| 2 | 6,2 |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) | 5 | 4 |
| 4 | 3 |
| 3 | 2 |
| 2 | 1 |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | 5 | 185 |
| 4 | 183 |
| 3 | 180 |
| 2 | 179 |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) | 5 | 53 |
| 4 | 50 |
| 3 | 47 |
| 2 | 46 |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) | 5 | 6 м 4см |
| 4 | 6 м 2см |
| 3 | 6 м |
| 2 | 5,99 |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) | 5 | 7 |
| 4 | 6 |
| 3 | 5 |
| 2 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) | 5 | 16 |
| 4 | 15 |
| 3 | 14 |
| 2 | 13 |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) | 5 | 11 |
| 4 | 10 |
| 3 | 9 |
| 2 | 8 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |  |  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

**на этап начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки по киокусинкай (каратэ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭНП 1,2,3 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 30 м  (сек) | 5 | 5,8 | 6,4 |
| 4 | 5,9 | 6,5 |
| 3 | 6,0 | 6,6 |
| 2 | 6,1 | 6,7 |
| Координация | 2 | Челночный бег 3 х 10 м | 5 | 12,8 | 12,8 |
| 4 | 12,9 | 12,9 |
| 3 | 13 | 13 |
| 2 | 13,1 | 13,1 |
| Выносливость | 3 | Непрерывный бег в свободном темпе  (мин) | 5 |  |  |
| 4 |  |  |
| 3 | 6 | 5 |
| 2 |  |  |
| Сила | 4 | Подтягивания на перекладине-юноши.  Подтягивания на низкой перекладине-девушки. (раз) | 5 | 7 | 7 |
| 4 | 6 | 6 |
| 3 | 5 | 5 |
| 2 | 4 | 4 |
| Силовая  выносливость | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (раз) | 5 | 11 | 9 |
| 4 | 10 | 8 |
| 3 | 9 | 7 |
| 2 | 8 | 6 |
|  | 6 | Подъём туловища в положении лёжа  (раз) | 5 | 17 | 15 |
|  | 4 | 16 | 14 |
|  | 3 | 15 | 13 |
|  | 2 | 14 | 12 |
| Скоростно-силовые | 7 | Прыжок в длину с места  (см) | 5 | 126 | 116 |
| качества | 4 | 123 | 113 |
|  | 3 | 120 | 110 |
|  | 2 | 119 | 109 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап**

**( этап спортивной специализации ) для освоения программы спортивной подготовки по киокусинкай (каратэ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ТЭ 1,2,3,4 | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 30 м  (сек) | 5 | 4,8 | 5,4 |
| 4 | 4,9 | 5,5 |
| 3 | 5,0 | 5,6 |
| 2 | 5,1 | 5,7 |
| Координация | 2 | Челночный бег 3 х 10 м | 5 | 9,8 | 11,8 |
| 4 | 9,9 | 11,9 |
| 3 | 10,0 | 12,0 |
| 2 | 10,1 | 12,1 |
| Выносливость | 3 | Непрерывный бег в свободном темпе  (мин) | 5 |  |  |
| 4 |  |  |
| 3 | 12 | 10 |
| 2 |  |  |
| Сила | 4 | Подтягивания на перекладине  (раз) | 5 | 12 | 7 |
| 4 | 11 | 6 |
| 3 | 10 | 5 |
| 2 | 9 | 4 |
| Силовая  выносливость | 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (раз) | 5 | 17 | 15 |
| 4 | 16 | 14 |
| 3 | 15 | 13 |
| 2 | 14 | 12 |
|  | 6 | Подъём туловища в положении лёжа за 30 с  (раз) | 5 | 17 | 17 |
|  | 4 | 16 | 16 |
|  | 3 | 15 | 15 |
|  | 2 | 14 | 14 |
| Скоростно-силовые | 7 | Прыжок в длину с места  (см) | 5 | 136 | 121 |
| качества | 4 | 133 | 118 |
|  | 3 | 130 | 115 |
|  | 2 | 129 | 114 |
| Техническое | 8 | Обязательная техническая программа |  |  |  |
| мастерство |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства для освоения программы спортивной подготовки по киокусинкай (каратэ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭССМ | |
| мальчики | девочки |
| Быстрота | 1 | Бег на 30 м  (сек) | 5 | 4,6 | 5,2 |
| 4 | 4,7 | 5,3 |
| 3 | 4,8 | 5,4 |
| 2 | 4,9 | 5,5 |
| Выносливость | 2 | Бег 1000 м – юноши  Бег 800 м -- девушки  (сек) | 5 | 3,3 | 3,3 |
| 4 | 3,4 | 3,4 |
| 3 | 3,5 | 3,5 |
| 2 | 3,6 | 3,6 |
| Сила | 3 | Подтягивание на перекладине  (раз) | 5 | 17 | 10 |
| 4 | 16 | 9 |
| 3 | 15 | 8 |
| 2 | 14 | 7 |
| Силовая выносливость | 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 с  (раз) | 5 | 17 | 15 |
| 4 | 16 | 14 |
| 3 | 15 | 13 |
| 2 | 14 | 12 |
|  | 5 | Подъём туловища в положении лёжа за  30 с  (раз) | 5 | 22 | 22 |
| 4 | 21 | 21 |
| 3 | 20 | 20 |
| 2 | 19 | 19 |
| Скоростно-силовые | 6 | Прыжок в длину с места  (см) | 5 | 196 | 176 |
| качества | 4 | 193 | 173 |
|  | 3 | 190 | 170 |
|  | 2 | 189 | 169 |
| Спортивный разряд |  | Кандидат в мастера спорта |  |  |  |
|  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**

**на этап начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки по эстетической гимнастике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭНП-1,2,3 |
| девочки |
| Гибкость | 1 | И.П.- сед – ноги вместе – наклон вперёд – кисти рук на линии стоп – колени прямые , фиксация не менее 5 сек  (сек) | 5 | 10 |
| 4 | 7 |
| 3 | 5 |
| 2 | 4,9 |
|  | 2 | Упражнение «рыбка» : и.п. – лёжа на животе – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног – колени вместе – расстояние между лбом и стопами не более 10 см  (см) | 5 | 0 |
| 4 | 5 |
| 3 | 10 |
| 2 | 10,1 |
| Силовые способности | 3 | Подъём туловища из положения – лёжа в положении сидя , руки вдоль тела – не менее 8 раз  (раз) | 5 | 15 |
| 4 | 12 |
| 3 | 8 |
| 2 | 7 |
| Скоростно-силовые способности | 4 | Прыжки толчком двух ног – ноги прямые , высота от пола не менее 5 см , за 20 сек. – не менее 10 раз  (раз) | 5 | 15 |
| 4 | 12 |
| 3 | 10 |
| 2 | 9 |
| Координационные способности | 5 | Равновесие на одной ноге ,другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги , руки в сторону , выполняется с обеих ног – фиксация не менее 3 сек  (сек) | 5 | 10/10 |
| 4 | 6/6 |
| 3 | 3/3 |
| 2 | 2/2 |

Сокращение, содержащиеся в таблице : «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап**

**( этап спортивной специализации ) для освоения программы спортивной подготовки по эстетической гимнастике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ТЭ-1,2,3,4,5 |
| девочки |
| Гибкость | 1 | Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, выполняется с обеих ног, расстояние от пола до ягодицы ноги , лежащей на опоре – не более 10 см  (см) | 5 | 0/0 |
| 4 | 5/5 |
| 3 | 10/10 |
| 2 | 11/11 |
|  | 2 | Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии – отклонение от прямой линии не более 15 см  (см) | 5 | 0 |
| 4 | 8 |
| 3 | 15 |
| 2 | 16 |
|  | 3 | Упражнение «мост» на коленях: и.п.- стойка на коленях – ноги вместе – прогнуться назад с касанием руками пола – фиксация не менее 3 сек  (сек) | 5 | 10 |
| 4 | 6 |
| 3 | 3 |
| 2 | 2 |
|  | 4 | Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток – не более 30 см – фиксация не менее 5 сек.  (сек) | 5 | 10 |
| 4 | 7 |
| 3 | 5 |
| 2 | 4 |
| Силовые  способности | 5 | Упражнение «складка» : из положения – лёжа на спине - подъём туловища и ног в положение – «сед углом»- руки вперёд, за 10 сек. – не менее 6 раз  (раз) | 5 | 8 |
| 4 | 7 |
| 3 | 6 |
| 2 | 5 |
|  | 6 | Подъём туловища до вертикали из положения – лёжа на животе – руки на ширине плеч – не менее 8 раз за 10 сек.  (раз) | 5 | 10 |
|  | 4 | 9 |
|  | 3 | 8 |
|  | 2 | 7 |
| Скоростно-силовые | 7 | Прыжки с вращением скакалки вперёд за 10 сек. – не менее 15 раз  (раз) | 5 | 22 |
| способности | 4 | 18 |
|  | 3 | 15 |
|  | 2 | 14 |
| Координационные способности | 8 | Равновесие на всей стопе – свободная нога поднята в сторону с помощью одноимённой руки , выполняется с обеих ног – фиксация не менее 3 сек.  (сек) | 5 | 10/10 |
| 4 | 6/6 |
| 3 | 3/3 |
| 2 | 2/2 |
| Сокращение, содержащееся в таблице : «И.П.» - исходное положение. | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства для освоения программы спортивной подготовки по эстетической гимнастике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | № | Контрольные тесты (упражнения) | Оценка в баллах | ЭССМ |
| девочки |
| Гибкость | 1 | Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, выполняется с обеих ног, расстояние от пола до ягодицы ноги , лежащей на опоре – не более 10 см  (см) | 5 | 0/0 |
| 4 | 5/5 |
| 3 | 10/10 |
| 2 | 11/11 |
|  | 2 | Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии – отклонение от прямой линии не более 10 см  (см) | 5 | 0 |
| 4 | 5 |
| 3 | 10 |
| 2 | 11 |
|  | 3 | Упражнение «мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола.– фиксация не менее 3 сек  (сек) | 5 | 5 |
| 4 | 4 |
| 3 | 3 |
| 2 | 2 |
| Силовые  способности | 4 | И.П.- лёжа на спине – ноги вверх – сед углом , ноги в поперечный шпагат , спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)  (раз) | 5 | 12 |
| 4 | 11 |
| 3 | 10 |
| 2 | 9 |
|  | 5 | Подъём туловища из положения – лёжа на животе до вертикали – руки на ширине плеч, за 10 с – не менее 10 раз  (раз) | 5 | 12 |
| 4 | 11 |
| 3 | 10 |
| 2 | 9 |
|  | 6 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)  (раз) | 5 | 17 |
| 4 | 16 |
| 3 | 15 |
| 2 | 14 |
| Скоростно-силовые | 7 | Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд за 20 сек.- не менее 30 раз  (раз) | 5 | 34 |
| способности | 4 | 32 |
|  | 3 | 30 |
|  | 2 | 29 |
| Координационные | 8 | Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперёд на 90 гр., руки в стороны. Выполняется с обеих ног – фиксация не менее 5 сек.  (сек) | 5 | 7/7 |
| способности | 4 | 6/6 |
|  | 3 | 5/5 |
|  | 2 | 4/4 |
| Координационные способности | 9 | Равновесие – «захват» назад с помощью разноимённой руки , на всей стопе. Выполняется с обеих ног – фиксация не менее 3 сек.  (сек) | 5 | 5/5 |
| 4 | 4/4 |
| 3 | 3/3 |
| 2 | 2/2 |
| Вестибулярная устойчивость | 10 | Переворот вперёд, переворот назад – выполнить с обеих ног.  (Учитывается техника исполнения) | 5 |  |
| 4 |  |
| 3 |  |
| 2 |  |
|  | 11 | Переворот в сторону – «колесо» - выполняется в обе стороны ,выполнить 3 раза подряд по одной линии.  (Учитывается техника исполнения) | 5 |  |
| 4 |  |
| 3 |  |
| 2 |  |
| Спортивный разряд | 12 | Кандидат в мастера спорта |  |  |
| Сокращение, содержащееся в таблице : «И.П.» - исходное положение. | | | |