

Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус
(район)» Республики Саха (Якутия)

Принято

решение Тренерско-преподавательского
совета ДЮСШ
протокол № 5 от 05.09.2022г.

Утверждено
приказом № 107/1-п от 05.09.2022г.
И.о. директора ДЮСШ
Р.В. Шмойлов

Шмойлов



**ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «УСТЬ-МАЙСКИЙ УЛУС (РАЙОН)»
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

п. Усть-Мая, 2022г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение об аттестации обучающихся в муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)» Республики Саха (Якутия) (далее – Положение) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с общеобразовательными программами дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта, на основе примерных программ спортивной подготовки по видам спорта, с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – ФССП), Уставом ДЮСШ.

1.2. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок и формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)» Республики Саха (Якутия) (далее – ДЮСШ) и их перевод по итогам учебного года.

1.3. Положение призвано установить единые подходы к формам, порядку и периодичности аттестации обучающихся. Положением так же повышается ответственность каждого тренера-преподавателя за результат труда и за степень усвоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

1.4. Положение обсуждается на педагогическом совете ДЮСШ, имеющем правоносить в него свои изменения, дополнения и утверждается директором ДЮСШ.

1.5. Целью аттестации является измерение и оценка различных показателей по образовательной и тренировочной деятельности (далее – спортивной подготовке) обучающихся для оценки эффективности и качества спортивной подготовки и перевода на следующий этап обучения.

1.6. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению Тренерско-преподавательского совета и утверждается приказом директора ДЮСШ.

2. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Обязательным и важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся ДЮСШ.

2.2. Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки и порядок проведения контрольных мероприятий в ДЮСШ объявляется приказом директора ДЮСШ.

2.3. Основной формой контроля является тестирование. Тестирование осуществляется по тем же видам контрольно-переводных нормативов (далее – КПН) по:

1. Общей физической подготовке (далее – ОФП), специальной физической подготовке (далее – СФП) и технико-тактической подготовки (далее – ТТП).

2. Теоретической подготовки.

3. Соревновательной подготовки.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов представлены в приложении №1 к данному Положению.

3. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

3.2. Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся ДЮСШ.

3.3. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. Текущий контроль уровня подготовленности обучающихся осуществляется через выполнение контрольных упражнений ОФП по возрасту обучающихся согласно приложению № 2 и знания теоретического материала. Содержание теоретического материала тренер-преподаватель выбирает сам с учетом тренировочных заданий. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

4. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Промежуточная аттестация обучающихся – это прием контрольно-переводных нормативов (далее – КПН), с целью перевода обучающихся на следующий год обучения по видам спорта.

4.2. Целью промежуточной аттестации обучающихся является:

ü достоверная оценка знаний, умений и навыков, а также уровня физической подготовленности обучающихся на определенных этапах освоения программы;

ü определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;

ü получение объективной информации для подготовки решения Тренерско-преподавательского совета ДЮСШ о переводе обучающихся на следующий год обучения.

4.3. Промежуточная аттестация обучающихся проводится во всех учебных группах кроме учебных групп где обучающиеся согласно этап спортивной подготовки, завершают обучение в ДЮСШ т.с. являются выпускниками ДЮСШ (выпускниками ДЮСШ являются обучающиеся, прошедшие заключительный этап углубленной специализации или этап совершенствования спортивного мастерства подготовки и сдавшие выпускные нормативы).

4.4. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи КПН в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях по видам спорта.

4.5. КПН по дополнительным общеразвивающим программам (группа СОГ) установлены согласно приложению №2 к настоящему положению. КПН по видам спорта для обучающихся по предпрофессиональным программам (группы НП, ТСС) установлены согласно приложению №3 к настоящему положению. Методические указания по организации тестирования представлены в приложении №4.

4.6. Сроки проведения приема КПН – май. Обучающиеся, выполнившие требования КПН, переводятся на следующий год обучения.

4.7. Промежуточная аттестация осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину и другим руководством и контролем старшего тренера-преподавателя филиалом и/или инструктора-методиста. Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом.

4.8. Для обучающихся по программе общеразвивающей подготовки (группы СОГ) промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил КПН на оценку 3 и выше. Для обучающихся по предпрофессиональным программам промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов и сдал зачет на знание предметных областей Программы данного этапа спортивной подготовки.

4.9. Лица, не выполнившие требования КПН, решением тренерско-педагогического совета остаются на повторный год обучения (но не более одного раза на данном этапе подготовки) или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

4.10. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться на следующий этап решением Тренерско-преподавательского совета при наличии медицинского заключения.

5. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Освоение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по видам спорта завершается обязательной итоговой аттестацией в форме приема итоговых контрольных нормативов.

5.2. При приеме итоговых контрольных нормативов, обучающихся учитываются результаты освоения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта по всем разделам подготовки.

5.3. Итоговая аттестация проводится для обучающихся на заключительном этапе спортивной подготовки, в зависимости от вида спорта в учебно-тренировочных группах 3 или 4-го года обучения и/или в группах спортивного совершенствования 1 или 2 года обучения. Для проведения итоговой аттестации обучающихся и приема контрольных нормативов создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора (в состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора, старшие тренера-преподаватели филиалов, инструктор-методист).

5.4. Срок приема итоговых контрольных нормативов – май месяц.

5.5. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

5.6. Контрольные нормативы итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (группа СОГ) по возрастам обучающихся установлены согласно приложению №2 к настоящему положению. Контрольные нормативы итоговой аттестации по видам спорта для обучающихся по предпрофессиональным программам установлены согласно приложению №3 к настоящему положению (обозначены жирным шрифтом). Методические указания по организации тестирования представлены в приложении №4.

5.7. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

5.8. Выпускникам ДЮСШ, прошедшим полный курс обучения по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с

требованиями Единой спортивной классификации по видам спорта, квалификационные книжки.

выдаются

6. ДОКУМЕНТАЦИЯ И ОТЧЕТНОСТЬ

6.1. Документами текущего контроля уровня подготовленности обучающихся, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся являются:

- Û документация учета текущего контроля обучающихся тренеров-преподавателей;
- Û протоколы спортивных соревнований;
- Û протоколы сдачи КПН, контрольных нормативов;
- Û решения педагогических советов по зачислению и переводу обучающихся.

Приказы:

- Û по присвоению спортивных разрядов;
- Û по зачислению и переводу обучающихся на последующие этапы обучения;
- Û приказы по созданию комиссии по приему итоговой аттестации.

7. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Директор ДЮСШ обязан издать приказ о проведении промежуточной и итоговой аттестации.

7.2. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится решением Тренерско-преподавательского совета на основании стаж занятий, успешного выполнения КПН и/или участия в соревнованиях.

7.3. Обучающимся не выполнившим предъявленные требования, рекомендуется предоставить возможность пройти обучение повторно на этом же этапе (но не более одного раза на данном этапе подготовки) или в спортивно-оздоровительной группе.

7.4. Контрольные нормативы являются неотъемлемой частью дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта.

8. СРОК ДЕЙСТВИЯ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1. До принятия нового.

8.2. При изменении нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность ДЮСШ, в положение вносятся изменения в соответствии с установленным законом порядком.

**ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ
ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:**

1. информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
2. ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
3. обеспечение ситуации спокойного самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
4. сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
5. соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тесты или соответствующее задание;
6. обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
7. ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
8. решения серии этических и нравственных задач;
9. накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
10. обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Приложение № 2
к Положению об аттестации обучающихся ДЮСШ

**Контрольно-переводные нормативы
для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) и текущего контроля для учебно-тренировочных групп (СО,НП,ТСС)**

№	Контрольные упражнения	Девушки					Юноши				
		Оценка (баллы)					Оценка (баллы)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7-8 лет											
1.	Бег 30м(сек)	7.5	7.4	7.2	7.0	7.0	7.4	7.2	7.0	6.9	6.7
2.	Челночный бег 3x10м.	11.0	10.9	10.8	10.7	9.7	10.6	10.5	10.4	10.1	9.2
3.	Подъем туловища за30сек(кол-во раз)	1	3	6	9	12	1	2	3	6	10
4.	Прыжок в длину с места (см)	100	105	108	110	115	105	108	110	115	120
5.	Бег 300м.	Без учета времени					Без учета времени				
6.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
7.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	2	3	4	5	11	3	4	5	6	13
9 лет											
1.	Бег 60м(сек)	13.5	13.0	12.4	12.0	11.6	13.6	13.1	12.9	12.6	12.3
2.	Подъем туловища за30сек(кол-во раз)	9	11	12	13	14	7	9	11	13	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	125	130	110	115	120	130	140
4.	Бег 500м.	Без учета времени									
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	1	2	3	4
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	3	4	6	8	12	-	-	-	-	-
10 лет											
1.	Бег 60м(сек)	13.5	13.0	12.9	12.3	11.0	13.0	12.8	12.0	11.6	10.5
2.	Подъем туловища за30сек(кол-во раз)	11	12	13	14	17	9	11	13	15	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	125	130	150	120	125	130	140	160
4.	Бег 1000м(мин.)	«Шести минутный бег»									

5.	Подтягивание на высокойперекладине (количествовраз)	-	-	-	-	-	1	1	2	3	5
6.	Подтягивание на низкойперекладине (количествовраз)	3	5	7	9	15	-	-	-	-	-
11лет											
1.	Бег 60м(сек)	11.9	11.7	11.5	11.4	11.2	11.5	11.4	11.3	11.0	10.8
2.	Подъемуловища за30сек(кол-враз)	10	13	14	15	17	18	20	23	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	140	145	135	140	145	150	160
4.	Бег 1500м (сек)	9.55	9.35	9.15	8.55	8.35	10.35	10.15	9.55	8.35	7.55
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	7
6.	Подтягивание на низкойперекладине (количествовраз)	5	7	9	11	17	-	-	-	-	-
12лет											
1.	Бег 60м(сек)	11.9	11.7	11.4	11.2	10.3	11.7	11.5	11.0	10.8	9.9
2.	Подъемуловища за30сек(кол-враз)	13	14	15	17	19	20	23	26	28	30
3.	Прыжокв длинус места (см)	130	135	140	145	165	140	145	150	160	175
4.	Бег 1500м(сек)	9.30	9.15	8.55	8.35	8.00	9.00	8.50	8.35	7.55	7.10
5.	Подтягивание на высокойперекладине (количествовраз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	7
6.	Подтягивание на низкойперекладине (количествовраз)	5	7	9	11	17	-	-	-	-	-
13лет											
1.	Бег60м(сек)	10.25	10.19	10.14	10.09	10.6	10.20	10.10	10.5	10.0	9.7
2.	Подъемуловища за30сек(кол-враз)	18	20	22	24	26	22	25	27	29	31
3.	Прыжокв длинус места (см)	135	140	145	150	155	145	165	170	175	185
4.	Бег 2000м(сек)	13.00	12.40	12.20	12.00	11.40	10.50	10.30	10.10	9.50	9.30
5.	Подтягивание на высокойперекладине (количествовраз)	-	-	-	-	-	2	3	4	5	6
6.	Подтягивание на низкойперекладине (количествовраз)	6	8	9	10	11	-	-	-	-	-
14лет											
1.	Бег 60м(сек)	11.6	10.9	10.7	10.6	10.5	11.3	10.9	9.9	9.7	9.6
2.	Подъемуловища за30сек(кол-враз)	19	21	23	25	27	23	26	28	30	32
3.	Прыжокв длинус места (см)	135	140	150	155	176	145	150	175	185	188
4.	Бег 2000м(сек)	12.55	12.35	12.15	11.55	11.35	10.50	10.30	10.10	9.50	9.25
5.	Подтягивание на высокойперекладине (количествовраз)	-	-	-	-	-	3	4	5	6	9
6.	Подтягивание на низкойперекладине (количествовраз)	7	9	11	12	17	-	-	-	-	-
15лет											
1.	Бег 60м(сек)	10.14	10.12	10.9	10.6	9.6	10.9	10.0	9.9	9.7	8.7

2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	15	20	13	14	15	18	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	175	145	150	175	185	200
4.	Бег 2000 м (сек)	12.35	12.15	12.10	11.40	11.00	10.30	10.10	9.55	9.30	9.00
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	3	4	5	6	10
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5	7	9	11	18	-	-	-	-	-
16 лет											
1.	Бег 100 м (сек)	19.00	18.40	18.20	18.0	17.6	14.50	14.30	14.10	14.6	14.3
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	12	13	15	20	13	14	15	20	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	160	170	150	175	185	200	210
4.	Бег 2000 м (сек)	12.15	12.10	11.50	11.55	11.20	10.30	10.10	9.55	9.20	8.50
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	4	5	6	8	10
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5	7	9	11	13	-	-	-	-	-
17 лет и старше											
1.	Бег 100 м (сек)	18.40	18.20	18.0	17.6	16.3	14.30	14.10	14.6	14.3	13.8
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	8	9	10	15	20	13	14	15	20	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	185	175	185	200	210	230
4.	Бег 2000 м (сек)	12.00	11.55	11.50	11.20	9.50	10.10	9.55	9.20	8.50	7.50
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	5	6	8	10	13
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	7	9	11	13	19	-	-	-	-	-

Примечание: дети дошкольного возраста с 5 до 7 лет обучающиеся в группах СОГ согласно программным нормативным документам по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) утвержденный учебно-методическим советом Министерства Образования РС(Я) от 2002 года сдают физкультурно-комплексный норматив «Кэнчээри». На следующий год обучения переводятся воспитанники имеющих средний и высокий показатель по физической подготовленности ФКН «Кэнчээри».

Приложение № 3
к Положению об аттестации обучающихся ДЮСШ

таблица №1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **МАС-РЕСТЛИНГУ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гипкость	Наклон вперед из положение стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснутся пола)	Наклон вперед из положение стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснутся пола)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 800 м (не более 8 мин 35 с.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раза)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее % от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее % от веса тела)
	Становая динамометрия (не менее % от веса тела)	Становая динамометрия (не менее % от веса тела)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
	Лазание по канату 4 м без помощи ног (без учета времени)	Лазание по канату 4 м (без учета времени)
Техническое мастерство	Безательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **БАСКЕТБОЛУ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег 30 м (не более 5,3 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Безательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **ВОЛЕЙБОЛУ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Чельночный бег 5х6 м (не более 11 с)	Чельночный бег 5х6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 см)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Чельночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Чельночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 см)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 10,7)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 100 м (не более 15,3 с)	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **ШАШКАМ И ШАХМАТАМ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ, БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

таблица №8

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **МИНИ-ФУТБОЛУ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135)	Прыжок в длину с места (не менее 125)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с ходом (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с ходом (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Тройной прыжок (не менее 620 см)	Тройной прыжок (не менее 580 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)
	Прыжок вверх с места без взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места без взмахом руками (не менее 10 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег на 100 м (не более 14,2 с)	Бег на 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег на 100 м (не более 15,2 с)	Бег на 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метание		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег на 100 м (не более 15,2 с)	Бег на 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег на 300 м (не более 50 с)	Бег на 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег на 300 м (не более 50 с)	Бег на 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег на 100 м (не более 12,5 с)	Бег на 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метание		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Скоростно-силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег на 100 м (не более 14,2 с)	Бег на 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **ФИТНЕС-АЭРОБИКИ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (не менее 100 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за	Подъем туловища, лежа на спине за

	30 с (не менее 15 раз)	30 с (не менее 12 раз)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

таблица №11

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по
СЕВЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 7 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2,35 с)	Бег на 500 м (не более 2,50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Челночные бег 3x10 (не более 9,8)	Челночные бег 3x10 (не более 10,2)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 1 раз)	

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 11 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 11,4 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 4,10 с)	Бег на 1000 м (не более 4,50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 5,00 см.)	Тройной прыжок (не менее 4,50 см.)
Координация	Челночные бег 3x10 (не более 9,4)	Челночные бег 3x10 (не более 9,8)
Ловкость	Метания аркана ("тынзяна") на трехметровый деревянный шест ("хорей") (не менее 4 раз)	Метания аркана ("тынзяна") на трехметровый деревянный шест ("хорей") (не менее 2 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание (не менее 4 раз)	Подтягивание на низком перекладине (не менее 11 раз)
	Метание топора на дальность (не менее 35 м)	Метание топора на дальность (не менее 15 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)

таблица №12

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по
ПАУЭРЛИФТИНГУ

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,0 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек. (не менее 5 раз)
Координация	Челночные бег 3x10 (не более 9,0)	Челночные бег 3x10 (не более 10,5)
Сила	Подтягивание (не менее 2 раз)	Подтягивание на низком перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,8 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек. (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек. (не менее 8 раз)
Координация	Челночные бег 3x10 (не более 8 с.)	Челночные бег 3x10 (не более 9,5)

Сила	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
	Подтягивание (не менее 6 раз)	Подтягивание на низком перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

таблица №13

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по
САМБО

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовые категории 26 - 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Весовая категория 37 - 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 47 – 65 + кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 34 - 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 43 - 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 55 - 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по
ДЗЮДО

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Категория	весовая категория 26 – 50 кг	весовая категория 24 – 40 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Категория	весовая категория 55 – 73 кг	весовая категория 44 – 57 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Категория	весовая категория 73 – 100+ кг	весовая категория 63 – 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила Скоростно-силовые	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Техническое мастерство	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
 нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **ММА (смешанные боевые единоборства)**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 9 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

таблица №16

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ
нормативы (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по **БОКСУ**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м не более 5,4 с
	Бег 100 м не более 16 с
Выносливость	Бег 3000 м не более 15 мин
Сила	Подтягивания из виса на перекладине не менее 6 раз
	Подъем ног к перекладине не менее 6 раз
	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места не менее 180 см
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м не более 5,1 с
	Бег 100 м не более 15,8 с
Выносливость	Бег 3000 м не более 14 мин 40 с
Сила	Подтягивания из виса на перекладине не менее 8 раз

	Подъем ног к перекладине не менее 8 раз
	Жим штанги лежа весом не менее веса собственного тела
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 40 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места не менее 188 см
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей ой не менее 5 м)

Приложение № 4
к Положению об аттестации обучающихся ДЮСШ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ **по организации тестирования по ОФП и СФП обучающихся по видам спорта**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкций и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ДЮСШ. Перед проведением испытаний должна быть в обязательном порядке проведена разминка. Перед проведением испытаний тренер-преподаватель обязан объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания. Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора по видам спорта. Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативностью выполнения:

- Высокий результат 90 % выполнения;
- Средний результат 70 % выполнения;
- Низкий результат 50 % выполнения

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования, обучающихся по ниже указанным контрольным нормативам.

1. Бег 15 м. бег 20 м. бег 30 м. (с.) бег на 30 м с высокого старта. Бег 60 м-100 м с низкого или высокого старта. Забег производится по прямой беговой дорожке. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют. Участвует не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

2. Бег 200 м. бег 300 м. бег 400 м. 500 м. бег 800 м. бег 1000 м. бег 1500 м. бег 2000 м. бег 3000 м. Выполняется на ровной беговой дорожке. Отсчет времени производится по секундомеру с точностью до секунды.

3. Челночный бег 4*10. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до

финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4.Подтягивание на перекладине. По команде «начинай», испытуемый производит подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки (хват сверху). Выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела сгибанием ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных упражнений записывается в протокол. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

5.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников 10-13 лет 90 см. Высота грифа перекладины для участников 14-18 лет ступеней комплекса – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

6.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45

градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

7.Поднимание ног к перекладине (количество раз). Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.

Организация страховки. Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку сзади бедра, а вторую - сзади в верхней части спины. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с перекладины в момент поднимания ног к снаряду. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

8.Стойка на голове согнув ноги. Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

Последовательность обучения.

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.

2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью

3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Неправильная постановка головы; не на лоб, а на темя.

2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).

3. Сгибание ног не к груди, а за спину Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.

9.Сгибание рук в упоре на брусьях. Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Организация страховки. Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку спереди бедра, а вторую - сзади у поясицы. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с брусьев. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

Запрещается оказывать помощь и страховать обучаемого, располагая свои руки между брусьями и любой частью тела обучаемого.

10. Удержание в висе на согнутых руках. И.п. Вис на согнутых руках (хватом снизу), подбородок расположен над перекладиной, согнуть руки под углом 90 градусов, образующийся между предплечьем и плечом;

1. Зафиксировать угол.
2. По свистку удержание этого положения.

Оценивается: длительность выполнения упражнения с момента подачи свистка, сохраняя заданный угол.

11. Жим штанги лежа на спине (кг). Жим штанги лежа выполняется на горизонтальной скамье лежа на спине. В исходном положении снаряд находится на вытянутых руках над грудью. Происходит опускание штанги на грудь (до легкого касания) и затем штанга выжимается в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом проверяющего тестирования.

12. Бросок набивного мяча из-за головы и назад. Вес 3 кг. Каждый бросок мяча необходимо делать взрывным и максимально мощным. Основной упор нагрузки направляется не на руки, а на укрепление мышц торса, в частности мускулатуры пресса и спины. Фиксируется лучший результат из трех попыток

Ошибки: спортсмен совершает метание набивного мяча главным образом за счет силы рук и верхнего плечевого пояса. Нужно работать всем корпусом целиком, подключая мышцы пресса и спины на протяжении всего времени выполнения броска.

13. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем испытуемые меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

14.Прыжок в длину с места. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги.

15.Прыжок высоты с места. Подготовка к толчку. При прыжках с места занимающиеся слегка приседают, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо.

Толчок. При прыжках с места в высоту толчок выполняется двумя ногами. При выполнении толчка стопу (стопы) разворачивать наружу не следует, так как это снижает эффективность отталкивания.

Полет – безопасная фаза прыжка. Действия прыгуна в полете направлены на улучшение динамического равновесия тела для правильного выполнения прыжка.

Приземление начинается с момента касания мата или пола ногами и заканчивается смягчением удара, а также своевременным погашением скорости движения тела.

16.Тройной прыжок должен выполняться таким образом, чтобы второе касание грунта было выполнено той же ногой, которой было выполнено первое отталкивание, а третье касание фунта – другой ногой.

Таким образом, все три прыжка должны выполняться в следующей очередности: правой-правой-левой или левой-левой-правой.

Попытка не засчитывается, если нога, активно не участвующая в выполнении данной части прыжка, коснется грунта. В остальном действуют те же правила, что и для прыжка в длину.

17. Полуприсед со штангой. Рекомендация: подойдите к раме для приседаний и снарядите штангу нужного веса.Подсядьте под снаряд, разместив гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставьте в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире.

Снимите штангу со стоек и сделайте пару небольших шагов назад.

Медленно и аккуратно присядьте, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб.

Максимально напрягая мышцы, поднимитесь из нижнего положения, но до конца колени не разгибайте. Сделайте нужное количество повторов.

Как правило, упражнение выполняется в силовом режиме, то есть по 3–6 раз в 3 подхода.

Важно сохранять полный контроль над положением ног и корпуса на протяжении всего движения. Колени двигаются строго в плоскости носков, спина находится в естественном ровном положении с прогибом в поясничной области. Вес тела распределяется между пяткой и серединой стопы. Правильное выполнение полуприседов со штангой позволит эффективно подготовить свои мышцы и связки к нагрузке и увеличить свои силовые показатели в классических приседаниях.