

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| | ОФП | СС-1 | | | СС-2 | | |
|---|--|-------------|----------|----------|-------------|----------|----------|
| | оценка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | Быстрота | | | | | | |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта | 2,2с | 2,3с | 2,5с | 2,2с | 2,3с | 2,5с |
| 2 | Бег на 15 м с хода | 1,8 | 2,0 | 2,1с | 1,8 | 2,0 | 2,1с |
| 3 | Бег на 30 м с высокого старта | 4,5с | 4,7с | 4,9с | 4,5с | 4,7с | 4,8с |
| | Бег на 30 м с хода | 4,2с | 4,4с | 4,6 с | 4,2с | 4,4с | 4,5 с |
| 4 | Скоростно-силовые качества | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места | 235см | 225см | 220см | 240см | 235см | 215см |
| 6 | Тройной прыжок с места | 670см | 650см | 620см | 675см | 655см | 620см |
| | Прыжок вверх с места без замаха руками | 22см | 20см | 18см | 22см | 20см | 18см |
| 7 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 30см | 29см | 27см | 30см | 29см | 27см |
| | Сила | | | | | | |
| | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (из положения стоя) | 11м | 10м | 9м | 11м | 10м | 9м |

Тесты по специальной (технической) подготовке

| Тесты по специальной (технической) подготовке | возраст, лет | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров. | 6,0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определённую нормативом. | 20-25 | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-45 | 45-50 |
| Удары на точность (дистанции 20м., после приёма мяча, ведущей ногой). Игрок получает передачу низом с расстояния 5м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2X3 м). Упражнение выполняется по 10 раз. | 10 (6попа ний за 5сек на попытку) | 10 (7попадан ий за 5сек на попытку) | 10 (7попадан ий за 4сек на попытку) | 10 (8попада ний за 4сек на попытку) | 10 (8попада ний за 3сек на попытку) | 10 (9попа даний за 3сек на попытк у) |
| Жонглирование. Жонглирование мяча выполняется двумя ногами. | 50 | 70 | 100 | 130 | 150 | 200 |
| Ведение мяча 30 м 5 стоек (5 м), сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1,3.5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны) | 14,0 | 12,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,1 |