

**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