

ПРОГРАММА
тестирования физической подготовленности
для вступительных экзаменов
МБУДО СДЮСШОР № 12 «Лада»

№	Тесты	Что оценивается
1	<p>Бег 30 м. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	быстрота
2	<p>Бег 60 м. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	быстрота
3	<p>Челночный бег 3x10 Максимально быстро пробежать 3 раза десятиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	быстрота
4	<p>Прыжок в длину с места толчком двух ног. Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40м)</p>	Скоростно-силовые способности
5	<p>Тройной прыжок в длину с места толчком двух ног. Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40м)</p>	Скоростно-силовые способности
6	<p>Прыжок вверх с места со взмахом руками. Испытуемый выполняет прыжок вверх Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростно-силовые способности
7	<p>Бег на 1000 метров Без учета времени пробежать 1000 метров</p>	Выносливость
8	<p>Бросок набивного мяча из-за головы весом 1кг. Испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до падения мяча. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат</p>	Сила

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

ОФП	Т-1			Т-2			Т-3			Т-4			Т-5		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота															
Бег на 15 м с высокого старта	2,6с	2,7с	2,8с	2,6с	2,7с	2,8с	2,5с	2,6с	2,8с	2,4с	2,5с	2,8с	2,3с	2,4с	2,8с
Бег на 15 м с хода	2,2с	2,3с	2,4с	2,2с	2,3с	2,4с	2,1с	2,2с	2,4с	2,0с	2,1с	2,4с	2,0с	2,1с	2,4с
Бег на 30 м с высокого старта	4,7с	4,8с	4,9с	4,7с	4,8с	4,9с	4,6с	4,7с	4,9с	4,5с	4,6с	4,9с	4,5с	4,6с	4,9с
Бег на 30 м с хода	4,4с	4,5с	4,6с	4,4с	4,5с	4,6с	4,3с	4,4с	4,6с	4,2с	4,3с	4,6с	4,2с	4,3с	4,6с
Скоростно-силовые качества															
Прыжок в длину с места	210см	200см	190см	210см	200см	190см	220см	210см	190см	230см	215см	190см	230см	215см	190см
Тройной прыжок с места	640см	630см	620см	640см	630см	620см	650см	640см	620см	660см	650см	620см	660см	650см	620см
Прыжок вверх с места взмахом руками	15см	13см	12см	15см	13см	12см	15см	14см	12см	17см	15см	12см	17см	15см	12см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	24см	22см	20см	24см	22см	20см	25см	23см	20см	26см	25см	20см	26см	25см	20см
Сила															
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за ГОЛОВЫ	7м	6,5м	6м	7м	6,5м	6м	7,5м	7м	6м	8м	7м	6м	8м	7м	6м

**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	2,53с	2,2с	2,3с	2,53с
2	Бег на 15 м с хода	1,8	2,0	2,14с	1,8	2,0	2,14с
3	Бег на 30 м с высокого старта	4,5с	4,7с	4,9с	4,5с	4,7с	4,9с
	Бег на 30 м с хода	4,2с	4,4с	4,6 с	4,2с	4,4с	4,6 с
4	Скоростно-силовые качества						
5	Прыжок в длину с места	210см	200см	190см	210см	200см	190см
6	Тройной прыжок с места	680см	650см	620см	680см	650см	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	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 20 и 40 м, 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 на каждое расстояние.	12	13	13	15	16	17
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)	12,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,1