

**ПРОГРАММА**  
**тестирования физической подготовленности**  
**для вступительных и переводных экзаменов**  
**МБОУДО СДЮСШОР № 12 «Лада»**

№	Тесты	Что оценивается
1	<p><b>Бег 30 м.</b>  Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b></p>	быстрота
2	<p><b>Бег 60 м.</b>  Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b></p>	быстрота
3	<p><b>Челночный бег 3x10</b>  Максимально быстро пробежать 3 раза десятиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат.  <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b></p>	быстрота
4	<p><b>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</b>  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.  <b>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)</b></p>	Скоростно-силовые способности
5	<p><b>Тройной прыжок в длину с места толчком двух ног.</b>  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.  <b>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)</b></p>	Скоростно-силовые способности
6	<p><b>Прыжок вверх с места со взмахом руками.</b>  Испытуемый выполняет прыжок вверх  Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростно-силовые способности
7	<p><b>Бег на 1000 метров</b>  Без учета времени пробежать 1000 метров</p>	Выносливость
8	<p><b>Бросок набивного мяча из-за головы весом 1кг.</b>  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





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

	<b>ОФП</b>	<b>СС-1</b>			<b>СС-2</b>		
	оценка	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>Быстрота</b>						
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	<b>Скоростно-силовые качества</b>						
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
	<b>Сила</b>						
	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	11м	10м	9м	11м	10м	9м