

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)
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)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Методические рекомендации:

1. «Бег 30 метров»:

Рекомендации для поступающего: По команде «На старт!» поступающий подходит к старту и встает лицом по направлению бега. По команде «Внимание!» поступающий слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище чуть вперед. По команде «Марш!» поступающий бежит в полную силу до финиша. Секундомер выключается в момент пересечения поступающего линии финиша. Пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Тест выполняется один раз. Результат измеряется в секундах.

2. «Челночный бег 6 раз по 5 метров»:

Рекомендации для поступающего: Поступающий подходит к старту. По команде «Внимание!» поступающий слегка сгибает обе ноги и

наклоняет туловище чуть вперед. По команде «Марш», поступающий бежит с максимальной скоростью к противоположной ограничительной линии, касается ее рукой, разворачивается и бежит к линии старта. Добежав до старта, касается рукой линии разворачивается и продолжает бег в обратную сторону. Таким образом, поступающий должен выполнить шесть отрезков «туда и обратно». Тест выполняется один раз. Результат измеряется в секундах.

3. «Прыжок в длину с места»:

Рекомендации для поступающего: Исходное положение - ноги на ширине плеч, носки на одной линии со стартовой линией, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест выполняется дважды, засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах.

4. «Метание волана»:

Рекомендации для поступающего: Стоя у стартовой линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы поступающий выполняет бросок волана «вперед». Тест выполняется дважды, засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах.

5. «Сгибание и разгибание рук»:

Рекомендации для поступающего: Исходное положение – упор лежа, руки на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с бедром, шеей и головой составляет прямую линию. Поступающий сгибает локти до 90 градусов, затем, полностью выпрямляет руки в локтевом суставе. Результатом является число разгибаний рук.

6. «Наклон вперед»:

Рекомендации для поступающего: Исходное положение - стоя на полу с выпрямленными коленями, наклониться вперед и коснуться пола пальцами рук. Результат засчитывается при касании пола пальцами рук.