**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **5,1 и более** | **5,3 и более** | **4,0-5,0** | **4,2-5,2** | **2,9-3,9** | **3,1-4,1** | **2,8 и менее** | | **3,0 и менее** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **4,7 и более** | **4,9 и более** | **3,6-4,6** | **3,8-4,8** | **2,5-3,5** | **2,7-3,7** | **2,4 и менее** | | **2,6 и менее** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **7,2 и более** | **7,4 и более** | **6,1-7,1** | **6,3-7,3** | **5,0-6,0** | **5,2-6,2** | **4,9 и менее** | | **5,1 и менее** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **6,9 и более** | **7,1 и более** | **5,8-6,8** | **6,0-7,0** | **4,7-5,7** | **4,9-5,9** | **4,6 и менее** | | **4,8 и менее** |
| **Скоростно-силовые** | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **149**  **и менее** | **129**  **и менее** | **169-150** | **149-**  **130** | **189-**  **170** | **169-150** | **не менее 190** | | **не менее 170** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **559**  **и менее** | **519**  **и менее** | **589-560** | **549-520** | **619-590** | **579-550** | **не менее 620** | | **не менее 580** |
| 7 | Прыжок в высоту без взмаха рук (см) | **7**  **и менее** | **5**  **и менее** | **9-8** | **7-6** | **11-10** | **9-8** | **не менее 12** | | **не менее 10** |
| 8 | Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | **13 и менее** | **9 и менее** | **16-14** | **12-10** | **19-17** | **15-13** | **не менее 20** | | **не менее 16** |
| **Сила** | | | | | | | | | | |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **3,5**  **и менее** | **1,5**  **и менее** | **4** | **2** | **5** | **3** | **не менее**  **6** | | **не менее 4** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | |
| 10 | Бег с мячом 30 м (с) | **8,7 и более** | **8,9 и более** | **7,6-8,6** | **7,8-8,8** | **6,5-7,5** | **6,7-7,7** | **6,4 и менее** | **6,6 и менее** | |
| 11 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **8** | **7** | **9 и более** | **8 и более** | |
| 12 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** | |
| 13 | Удары на точность попадания (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **8** | **7** | **9 и более** | **8 и более** | |
| 14 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **14,5 и более** | **14,3 и более** | **13,4-14,4** | **13,2-14,2** | **12,3-13,3** | **12,1-13,1** | **12,2 и менее** | **12,0 и менее** | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 15 метров.** Оцениваютсяскоростные качества обучающихся.Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Можно проводить этот тест в спортивном зале. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат (с).

**Бег 15 метров с хода.** Отмечается 10-ти метровый отрезок для разбега и 15-ти метровый отрезок для пробегания. Обучающиеся с высокого старта начинают пробегание. На отметке начала второго отрезка включается секундомер. Регистрируется время пробегания 15-ти метрового отрезка.

**Бег 30 метров с высокого старта.** Проводится для оценки скоростных способностей обучающихся. Выполняется от стартовой линии по сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

**Бег 30 м с хода.** Проводится аналогично предыдущему тесту. Отрезок для разбега – 20 м., для пробегания 30 м.

**Прыжки в длину с места**. От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

**Тройной прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй и третий прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после третьего толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине трехкратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**Прыжок в высоту с места со взмахом руками.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Прыжок в высоту с места без взмаха рук.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Проводится аналогично предыдущему тесту, только руки прижаты к корпусу.

**Бег 30 м. с мячом** выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишем. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише – время бега по секундомеру.

**Удар по мячу ногой на дальность и точность**ю Удары выполняются по неподвижному мячу в квадраты 5х5 м. любым способом с обязательным попаданием в квадраты. Квадраты размещаются в шахматном порядке. Оценивается, с какого расстояния попадет обучающийся во все квадраты (для каждого возраста свой метраж).

**Жонглирование мячом.** Обучающийся выполняет жонглирование любым способом, чередуя касание мяча левой и правой ногой. Дается две попытки.

Оценивается количество раз касаний мяча обучающегося, но без падения.

**Удары по воротам на точность** выполняется по недвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (для 11-12 лет – 11 м.). Мяч посылается по воздуху в ворота высотой 1,2 м. шириной 2,5 м. удары выполняются любым способом. Производится по 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

**Выбрасывание мяча на дальность** выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывают. Дается 3 попытки. Лучший результат засчитывается.

**Ведение мяча, обводка 4 стоек и удар по воротам**. Обучающийся с центра поля по сигналу обводит четыре стойки, стоящие друг от друга на расстоянии 7 метров. После обводки из-за пределов штрафной площади производится удар по воротам. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Норматив сдается на время. Секундомер включается по началу движения обучающегося и выключается после удара мяча, когда он пересек линию ворот.