Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **спортивная борьба**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое  качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Быстрота  |  Бег на 30 (не более 5,8 с)  |
|  Бег 60 м (не более 9,8 с)  |
|  Координация  |  Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)  |
|  Выносливость  |  Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)  |
|  Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)  |
|  Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)  |
|  Сила  |  Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  |
|  Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)  |
|  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  |
|  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)  |
|  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за  головы (не менее 3,5 м)  |
|  Силовая выносливость  |  Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)  |
|  Подъем ног до хвата руками в висе на  гимнастической стенке (не менее 2 раз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  |  Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  |
|  Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)  |
|  Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)  |
|  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)  |
|  Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)  |

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта **теннис**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 10м с высокого старта (не более 2.8с) | Бег на 10м с высокого старта (не более 2.8с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 118см) | Прыжок в длину с места (не менее 110см) |
| Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вверх(не менее 15,5см) | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вверх(не менее 15,5см) |
| бросок теннисного мяча движением подачи (не менее 7,5м) | бросок теннисного мяча движением подачи (не менее 7,5м) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на гимн.скамье (не менее 1см) | Наклон вперед, стоя на гимн.скамье (не менее 1см) |
| Скоростная выносливость | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4×8м (не более 12,3с) | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4×8м (не более 12,3с) |
| Перешагивание через палку вперед-назад, руки вниз, держат палку, за 15с (не менее 7 раз) | Перешагивание через палку вперед-назад, руки вниз, держат палку, за 15с (не менее 7 раз) |