МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»
г. Коломна, ул. Дзержинского, д. 18, МО, 140402, тел:615-47-96, 615-52-33
e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru

«СОГЛАСОВАНО»
на тренерском совете МБУ ФСО
«СШОР по игровым видам спорта»

Протокол тренерского совета
№ 5 от 01.06.2021г.
Утверждено приказом
№ 83а от 01.06.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ФСО «СШОР
по игровым видам спорта»

_____ А.В. Калинкина

« 1 » июня 2021г.

Программа тестирования физической подготовленности
для поступления на программы спортивной подготовки
в МБУ ФСО «СШОР по игровым видам спорта»
(с изменениями и дополнениями)

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки
(юноши) (настольный теннис)

Контрольные упражнения (тесты)				
Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 р)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности
для зачисления в группы на этап начальной подготовки
(девушки) (настольный теннис)

Контрольные упражнения (тесты)				
Бег на 30 м (не более 5,9)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 р)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (юноши) (бадминтон)

Контрольные упражнения (тесты)					
Бег на 30 м (не более 6 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Метание волана (не менее 5 м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами коснуться пола)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (девушки) (бадминтон)

Контрольные упражнения (тесты)					
Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)	Метание волана (не менее 4 м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами коснуться пола)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (юноши) (теннис)

Контрольные упражнения (тесты)						
Бег на 10 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 110 см)	Прыжков вверх с места толчком 2 ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (не менее 15,5 см)	Наклон вперед стоя на возвышении (не менее 1 см)	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4 х 8 м (не более 12,3с)	Бросок теннисного мяча движением подачи не менее (7,5 м)	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15с (не менее 7 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (девушки) (теннис)

Контрольные упражнения (тесты)						
Бег на 10 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 110 см)	Прыжков вверх с места толчком 2 ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (не менее 15,5 см)	Наклон вперед стоя на возвышении (не менее 1 см)	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4 х 8 м (не более 12,3с)	Бросок теннисного мяча движением подачи не менее (7,5 м)	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15с (не менее 7 раз)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»
140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: schooligr@mail.ru

ПРИКАЗ

№ 83а от 01.06.2021г.

О внесении изменений и дополнений в программу тестирования физической подготовленности для поступления на программу спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;
о внесение изменений и дополнений в положение о контрольном тестирование занимающихся в МБУ ФСО «СШОР по игровым видам спорта»

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Минспорта России от 19.01.2018г. №37 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бадминтон», приказом Минспорта России от 19.01.2018г. №31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»», приказом Минспорта России от 23.12.2020г. №961 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Теннис», для оценки общей физической и специальной физической подготовки кандидатов для зачисления, в группы по видам спорта: бадминтон, настольный теннис,теннис; для осуществления контроля за процессом спортивной подготовки и с целью выявления динамики спортивных показателей занимающихся,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения и дополнения в положение «О контрольном тестировании занимающихся в МБУ ФСО «СШОР по игровым видам спорта»
2. Признать утратившим силу положение «О контрольном тестировании занимающихся в МБУ ФСО «СШОР по игровым видам спорта» от 31.01.2018г.
3. Внести изменения и дополнения в программу тестирования физической подготовленности для поступления на программу спортивной подготовки по виду спорта «теннис».
4. Признать утратившим силу нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта теннис.
5. Зам.директора Кочетковой Н.В. ознакомить тренерский состав, инструкторов по спорту с положением под роспись.
6. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБУ ФСО
«СШОР по игровым видам спорта» **А.В.Калинкина**