

Согласовано
на тренерском совете
«9» сентября 2017г.

«Утверждаю»
Т.М.Корнева
Директор МБУ ФСО СШОР
по игровым видам спорта



**Программа тестирования физической подготовленности
для вступительных экзаменов
в МБУ ФСО СШОР по игровым видам спорта
на программы спортивной подготовки**

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 этапе начальной подготовки (юноши) (**настольный теннис**)

Контрольные упражнения (тесты)				
Бег на 30 м (не более 7,5 с)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 7 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 20 р)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

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

Контрольные упражнения (тесты)				
Бег на 30 м (не более 8,0с)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 5 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 25 р)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2 м)

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

Контрольные упражнения (тесты)			
Бег на 30 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 14,2 с)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Метание волана (не менее 3 м)

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

Контрольные упражнения (тесты)			
Бег на 30 м (не более 8,1 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 15.5 с)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Метание волана (не менее 2 м)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (юноши) теннис.

Контрольные упражнения (тесты)			
Бег на 20 м (не более 6,1 с)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжков вверх с места (не менее 12 см.)	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15,9 с)

девушки

Контрольные упражнения (тесты)			
Бег на 20 м (не более 7,1 с)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжков вверх с места (не менее 10 см.)	Челночный бег 4 x 8 м (не более 16,2 с)