

**Комплексы контрольных упражнений для приема и оценки результатов освоения Программы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки СШОР им. Ф.Т. Михеенко по легкой атлетике (согласно Федеральных стандартов по легкой атлетике от 20.08.2019 № 673)**

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 1 ГОД ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более 9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 10            5	
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 130            125	
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25            30	
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24            13	
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
7.	Бег 2 км	-	Без учета времени	

**Методические указания по организации приемных и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

**1) Бег на 30, 2000 метров с высокого или низкого старта** проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. **Критерием служит минимальное время.**

**2) Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги** выполняется толчком двух ног с взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. **Критерием служит максимальный результат.**

**3) Десятерной прыжок с места:** упражнение начинается толчком двумя ногами с взмахом рук от контрольной линии на покрытие, исключая жесткое приземление. После отталкивания производится 10 прыжков с ноги на ногу,

приземление на две ноги. **Критерием служит максимальный результат.**

**4) Челночный бег 3 x 10 м:** челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. поставить колышки или нарисовать линию для того, чтобы спортсмен мог оббежать или переступить через линии, исполняя бег. техника выполнения: челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. старт: начало забега происходит с высокого старта. опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. противоположная рука спереди, а другая — сзади. такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. центр тяжести перенесён на опорную ногу. корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. прохождение дистанции: для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. разворот: для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. но это приведёт к потере драгоценного времени. наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. неправильно выполненный разворот существенно ухудшает результаты забега.

**Критерием служит минимальное время.**

**5) Прыжки через скакалку:** скакалку крепко и удобно взять за ручки, руки согнуть в локтях, локти прижать к корпусу – это исходное положение. Расположить скакалку за ногами на полу. Поднять руки вверх и прокрутить скакалку над головой, опуская ее вниз перед собой. Движение скакалки должно совершаться за счет вращения кистей. Когда скакалка достигнет пола, перепрыгнуть через неё, приземляясь на подушки стоп, слегка согнув ноги в коленях. На всю стопу приземляться нельзя – это травмоопасно. Пятки должны быть все время оторваны от пола. Старайтесь отталкиваться от пола большими пальцами ног, не отрываясь высоко от пола. Во время прыжков корпус зафиксирован в вертикальном положении, а спина прямая. **Критерием служит максимальный результат.**

**6) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания):** выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Критерием служит максимальный результат.**

**7) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу:** выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. **Результат определяется знаком «-»**, «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**9) Метание мяча весом 150 г:** метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки.

Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

**В зачет идет лучший результат.**