

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»**

ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической и специальной физической подготовке для
зачисления и перевода в группы на спортивно-оздоровительный этап по виду
спорта «легкая атлетика»

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Общие требования проведения контрольных испытаний.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое

внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024