



**Спортивное отделение - ГАНДБОЛ**

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Этапы спортивной подготовки					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Силовые качества	Поднимание туловища за 15 сек. (не менее, раз)	7	6	8	7	9	8
Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее, раз)	20	25	25	30	30	35

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Этапы спортивной подготовки									
		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Прыжки ч/з скакалку за 45 сек. (не менее, раз)	65	65	68	68	71	71	75	75	80	80
Силовая выносливость	Отжимание в упоре лежа с отягощением (хлопок, не менее, раз)	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу за 30 сек. (не менее, раз)	10	7	10	7	12	8	15	8	15	8

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов. 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа подготовки; в группе ТЭ-5 превышение результата на 10%)

**Спортивное отделение – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения			Контрольные упражнения	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3		НП-1	НП-2	НП-3
Контрольные упражнения	Контрольные упражнения	Девушки	Год обучения	Год обучения	НП-1	НП-2	НП-3	