Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки этапа начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | НП-1 | | НП-2 | | НП-3 | |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж |
|  | Бег челночный 3 х 10 м (сек) | 9,4 | 9,4 | 9,3 | 9,3 | - | - |
| 2. | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз) | 11 | 6 | 11 | 6 | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 150 | 140 | 170 | 160 | 190 | 180 |
| 4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с (раз) | 25 | 30 | 25 | 30 | - | - |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 15 | 25 | 15 | - | - |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз) | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| 7. | Бег 2 км | без учета времени | без учета времени |  |  | - | - |
| 8. | Бег 60 м с высокого старта (сек) | - | - | - | - | 9,3 | 10,3 |
| 9 | Бег 150 м с высокого старта (сек) | - | - | - | - | 25.5 | 27.8 |
| 10 | Спортивный разряд | - | - | - |  | Третий юношеский разряд | |

*Таблица 29*

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Т (СС)-1** | | **Т (СС)-2** | | **Т (СС)-3** | | **Т (СС)-4** | | **Т (СС)-5** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9.0 | 10.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 9.0 | 7.6 | 8.6 | 7.3 | 8.2 |
| 2 | Бег 150 м с высокого старта (сек) | 25.1 | 27.5 | 24.7 | 27.2 | 24.2 | 26.8 | 23.7 | 26.4 | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 200 | 190 | 210 | 200 | 220 | 210 | 240 | 220 | 260 | 230 |
| 4 | Бег 300 м с высокого старта (сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | 38.5 | 43.5 |
| 5 | Десятерной прыжок в длину с места (М) | - | - | - | - | - | - | - | - | 25 | 23 |
| 6 | Спортивный разряд | Третий юношеский разряд | | | | | | | | Кандидат в мастера спорта | |