Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»

Группы НП-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			НП - 1	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,4	10,9
7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			8	5

Группы НП -2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			НП - 2	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,00	7,25
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,2	10,6
7.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию 30 м с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять

	позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками и ногами линии старта. При команде «Внимание!» спортсмен фиксирует окончательную стартовую неподвижную позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», останавливается при первом пресечении финишной линии туловищем
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
Смешанное передвижение на 1000 м	Смешанное передвижение на дистанции 1000 м состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «- », ниже – знаком «+».
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.
Челночный бег 3х10 м	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом,

	пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
Приседание без остановки	Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении. По готовности участника подается команда на выполнение испытания. Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний. На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, руки находятся в любом удобном для участника положении без упора в нижние конечности. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.