**Контрольные нормативы**

по общей физической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений. | Возраст 7-9 лет. | |
| Пол. | |
| девочки | мальчики |
| 1. | Бег 20 м. с высокого старта (сек.) | 4.6-4.8 | 4.3-4.8. |
| 2. | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5.4-5.9 | 5.3-5.6 |
| 3. | Бег 60 м. с высокого старта (сек.) | - | 9.7-9.9 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 155-165 | 160-170 |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. | 15-20 | 15-25 |
| 6. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 минуту (количество раз). | 30-35 | 35-45 |

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приема. | Кол-во ударов в серию | Оценка  выполнения |
| 1. | Накат справа по диагонали. | 30 и более от 20 до 30 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 2. | Накат слева по диагонали. | 30 и более от 20 до 30 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 3. | Сочетание наката справа и слева в правый угол. | 20 и более 16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 4. | Сочетание наката справа и слева в левый угол. | 20 и более 16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 5. | Откидка слева со всего стола(количество ошибок за 3 мин.) | 5 и менее 16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 6. | Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.) | 15 и менее 16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 7. | Подачи справа (слева) накатом. | 8  6 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 8. | Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой). | 9  7 | Хорошо  Удовлетворительно |

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | В о з р а с т | |  |
| № | Наименование упражнений | 9-10 лет | | 11-12 лет | |
|  |  | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз). | 40-50 | 55-65 | 45-50 | 60-65 |
| 2 | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед- назад) за 30 сек. (количество раз). | 10-15 | 15-20 | 15-20 | 20-25 |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз). | 70-75 | 75-80 | 80-90 | 95-100 |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз). | 60-65 | 65-70 | 75-80 | 90-95 |
| 5 | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз). | 105-110 | 110-125 | 150-165 | 165-180 |
| 6 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз). | 110-125 | 110-125 | 150-170 | 155-185 |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | В о з р а с т | | | | |
| 10-11 лет | | 12-13 лет | | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | |
| 1 | Бег 20 м. с высокого старта.(сек.) | 4.3-4.5 | 4.0-4.2 | - | - | |
| 2 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5.1-5.3 | 4.9-5.2 | 4.8-5.0 | 4.5-4.8 | |
| 3 | Бег 500 м. | без учета времени | | - | - | |
| 4 | Бег 800 м. | - | - | без учета времени | | |
| 5 | Бег 60 м.(сек.) | 9.9-10.2 | 9.7-9.9 | 9.6-9.8 | | 9.4-9.6 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см.) | 165-175 | 175-190 | 180-185 | | 195-205 |
| 7 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз). | 30-35 | 35-45 | 35-40 | | 40-45 |
| 8 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз). | 65-75 | 80-85 | 75-80 | | 85-90 |
| 9 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз) | - | - | 12-15 | | 20-25 |
| 10 | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз). | - | - | 15 | | 20 |
| 11 | Разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз) | - | - | 15-20 | | 25-30 |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | В о з р а с т | |  |
| № | Наименование упражнений | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
|  |  | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта.(сек.) | 4.5-4.8 | 4.3-4.6 | 4.3-4.5 | 4.1-4.3 |
| 2 | Бег 60 м. с высокого старта (сек.) | 9.4-9.6 | 8.6-9.1 | 9.1-9.3 | 8.3-8.5 |
| 3 | Бег 1000 м. (мин.сек.) | 4.40 | 4.20 | 4.20 | 3.40 |
| 4 | Бег 3000 м. (мин.сек.) | без учёта времени | | без учета времени | |
| 5 | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке | 12-15 | - | 15-20 | - |
|  | Подтягивание хватом с верху из виса на перекладине (количество раз) | — | 8-10 | — | 12-16 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см.) | 175-180 | 190-205 | 200-210 | 240-250 |
| 7 | Прыжок боком через гимнастическую  скамейку за 30 сек. (количество раз). | 40-50 | 50-60 | - | 65-70 |
| 8 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз). | 95-105 | 110-120 | 105-110 | 115-125 |
| 9 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во р). | 15-20 | 25-30 | 20-25 | 30-35 |
| 10 | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз). | 15-20 | 25-30 | 25 | 30 |
| 11 | Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 25-30 | 30-35 | 25-30 | 35-40 |

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | В о з р а с т | | | |
| № | Наименование упражнений | 11-13 лет | | 14-16 лет | |
| п/п |  | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз.) | 45-50 | 55-65 | 50-55 | 60-65 |
| 2 | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз). | 15-20 | 20-25 | 20-22 | 30-35 |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз). | 90-95 | 100-140 | 95-100 | 120-125 |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз). | 80-85 | 90-95 | 80-85 | 100-105 |
| 5 | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз). | 160-170 | 160-170 | 185-210 | 195-215 |
| 6 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз). | 170-185 | 180-195 | 195-220 | 200-220 |