Приложение № 2

к методическим рекомендациям

по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической

культуры и спорта

**ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ**

требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) способностей поступающих (на примере дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис»)

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование образовательной организации)

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 года

№ \_\_\_\_\_\_\_\_

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис»

на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | бег на 30 м (не более 5,6 с) | бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| метание мяча для настольного тенниса  (не менее 4 м) | метание мяча для настольного тенниса  (не менее 3 м) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| … |  |  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Настольный теннис»

на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | бег на 10 м (не более 3,4 с) | бег на 10 м (не более 3,8 с) |
| бег на 30 м (не более 5,3 с) | бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз) | прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Силовая выносливость | подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| … |  |  |