

СОГЛАСОВАНО
протоколом
совета трудового коллектива
ГБУ КК «ЦОП по пляжным
видам спорта»

от «09» 01 2018 г. № 1

Председатель



А.В. Кузнецов

УТВЕРЖДЕНО
приказом
ГБУ КК «ЦОП по пляжным
видам спорта»

от «09» 01 2018 г. № 524р

Директор



В.Н. Кузнецов

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края
«Центр олимпийской подготовки по пляжным видам спорта»

г. Краснодар
2018 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие методические указания при проведении тестирования по общей физической, специальной физической и технической подготовке спортсменов, разработаны с целью осуществления контроля за проведением тестирования уровня физической и технической подготовленности поступающих (спортсменов), желающих проходить спортивную подготовку по федеральным стандартам спортивной подготовки по пляжному волейболу, пляжному гандболу или пляжному футболу в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по пляжным видам спорта», далее – Центр.

1.2. Данный материал предназначен для тренеров, лиц, желающих пройти или проходящих спортивную подготовку, и их законных представителей.

1.3. В методике даётся описание правильного выполнения физических упражнений (тестов), которые позволят тренерам правильно оценить показатели общей, специальной физической и технической подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, спортсменам улучшить свои показатели в проводимом тестировании, а поступающим и их законным представителям качественно подготовиться к тестированию.

2. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1. Основой контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания – тесты.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и тренеров по видам спорта. На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта; для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

2.2. Наряду с научными задачами в практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столь исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определённое время;

- стимулировать спортсменов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

2.3. Термин тест в переводе с английского означает проба, испытание. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям:

- должна быть определена цель применения любого теста (или тестов);
- следует разработать стандартизованную методику измерения результатов в тестах и процедуру тестирования;
- необходимо определить надёжность и информативность тестов;
- результаты тестов могут быть представлены в соответствующей системе оценки.

2.4. Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов спортсменами, оценка и анализ результатов называется тестированием. Полученное в ходе измерения числовое значение – результатом тестирования (теста). Например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – это тест; процедура проведения отжиманий и измерение результатов – тестирование; количество раз – результат теста. В основе тестов, используемых в спорте, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания). Такие тесты называются двигательными или моторными.

2.5. Понятие «двигательный тест» отвечает своему назначению тогда, когда тест удовлетворяет соответствующим основным критериям: надёжности, стабильности, эквивалентности, объективности, информативности (валидности), а также дополнительным критериям: нормированию, сопоставляемости и экономичности.

Под надёжностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определённую двигательную способность независимо от требований того, кто её оценивает.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторёнными через определённое время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов. Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами).

2.6. Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время проведения тестирования, место, погодные условия;

- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объём и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

2.7. Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В иностранной (и отечественной) литературе используют вместо слова «информативность» термин «валидность» (от англ. validity - обоснованность действия, действительность, законность). Говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения. Различают несколько видов валидности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную.

2.8. Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики.

Сопоставляемость теста заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов.

2.9. Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников. Тестирование (контрольные упражнения) по общей, специальной физической и технической подготовленности проводится два раза в год (июнь-июль, сентябрь). По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно проводить отбор, судить о степени прохождения занимающимися (спортсменами) программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

2.10. Тестирование проводится в соответствии с приказом руководителя Центра.

3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Для зачисления на этапы спортивной подготовки по видам спорта, в Центре применяется балльная система оценки и устанавливаются требования в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Оценка уровня общей физической, специальной физической и технической подготовленности поступающих (спортсменов) определяется по результатам сдачи нормативов.

3.2. Зачисление на бюджетные места происходит, если выполнены требования контрольных нормативов в соответствии с этапом подготовки. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие (спортсмены), у которых проходной балл выше.

3.3. При одинаковом результате поступающих (спортсменов), решение о зачислении в Центр принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

3.4. Для оценки уровня общей физической, специальной физической и технической подготовленности спортсменов для зачисления на разных этапах спортивной подготовки по видам спорта спортсмены сдают следующие тесты:

- На отделении пляжного гандбола:

ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	140 и <	140 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	2 и >	2 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	2 и >	2 и >

НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	110 и <	120 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	3 и >	3 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	3 и >	3 и >
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,3 с)	Бег 30 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	90 и <	100 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	4 и >	4 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	4 и >	4 и >
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность одной рукой выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

3. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность двумя руками сидя выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

4. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Челночный бег (2x100 м.) От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до средней линии гандбольной площадки (20 м), вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии. Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

Техническая программа

6. Упражнение для вратаря «Конверт» выполняются из центра ворот. По сигналу вратарь выполняет выпады право и влево с касанием стоек ворот в следующей последовательности: правый нижний угол – левый верхний, правый верхний угол – левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из 4 серий. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ каждая серия должна завершаться броском по воротам. Фиксируется время выполнения.

7. Упражнение «Пирует» выполняется на площадке толчком двух ног с третьего шага, поворотом на 360° и броском по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

8. Упражнение «Воздушка». Испытуемый в воздухе выполняет ловлю мяча с последующим броском его по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 8 контрольных упражнений выполнил 8.

- На отделении пляжного волейбола:

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Обязательная техническая программа		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	3 и >	3 и >
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и >	7 и >
Нападающий удар (раз)	X	X
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	X	X
Выполнение разрядов	X	X

НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Обязательная техническая программа		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	Х	Х
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	Х	Х
Нападающий удар (раз)	7 и >	7 и >
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	7 и >	7 и >
Выполнение разрядов	Первый спортивный разряд	

НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Обязательная техническая программа		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	X	X
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	X	X
Нападающий удар (раз)	8 и >	8 и >
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	8 и >	8 и >
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Челночный бег 30 м. (5 х 6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначается предметами (фишками) линия старта и линия финиша. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз, касаясь рукой предметов. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы 2-мя руками стоя выполняется от линии старта взмахом обеих рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

5. Прыжок вверх с места с взмахом рук. На волейбольную стойку клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку – фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Техническая программа

6. Верхняя прямая подача на точность. Испытуемый располагается за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его в правую и левую часть площадки соперника. подача должна быть выполнена в течение 5 секунд. На выполнение упражнения дается по пять попыток. Учитывается количество попаданий.

7. Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи. Испытуемый выполняет прием мяча с подачи по прямой, осуществляя передачу к сетке в зону второй передачи. Учитывается точность и качество выполнения упражнения из 10 попыток.

Нормативы считаются сланными, если спортсмен из 7 контрольных упражнений выполнил 7.

- На отделении пляжного футбола:

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Обязательная техническая программа		
Жонглирование мяча	50 и >	50 и >
Удар по воротам на точность	6 и >	5 и >
Удар по мячу с лета	6 и >	5 и >
Прием мяча с лета (любой стороной стопы)	2 и >	2 и >

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег на 15 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.
2. Бег на 15 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бег на 30 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.

4. Бег на 30 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

5. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

6. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

7. Прыжок в высоту с места без взмаха рук. На планку высотой 50 см-1 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, руки вытянуты вдоль туловища. Спортсмен выполняет максимальное усилие, выпрыгивая вверх без помощи рук. Измеряется высота прыжка от пола. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

8. Прыжок в высоту с места с взмахом рук. На планку высотой 2,5-3 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку — фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

9. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы выполняется замахом рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. Измеряется дальность броска из двух попыток, засчитывается лучший результат.

Техническая программа

1. Жонглирование мяча выполняется в квадрате 2x2 м. двумя ногами. Дается 2 попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

2. Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11-12 лет — с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочных этапов (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали, спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он

пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

3. Удар по мячу с лета выполняется по летящему мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11 –12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочного этапа (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Передачу делает руками партнер, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне бедра бьющего.

4. Прием мяча с лета выполняется в квадрате 1х1 м. Партнер делает руками передачу, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне колена выполняющего упражнение, который должен выполнить прием мяча любой частью стопы таким образом, что бы мяч, упав на песок, не вышел за границы квадрата. Учитывается количество принятых с лета мячей из 5 серий.

Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 13 контрольных упражнений (9+4) выполнил 13

4. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

4.1. Выполнение контрольных упражнений (тестов) проводится в соревновательной обстановке. Спортсмены, не имеющие справок об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом или допуска врача, к выполнению контрольных упражнений (тестов) не допускаются.

4.2. Сдача нормативов для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки проводится следующим образом:

- в первой половине дня – сдается техническая программа;
- во второй половине дня – нормативы по общей и специальной физической подготовке. Кроме того, тренеры перед тестированием должны провести общую разминку участников.

4.3. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбрана целесообразная последовательность проведения тестирования уровня физической подготовленности. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

4.4. Предлагается следующий порядок тестирования уровня физической подготовленности:

1. Бег на 15, 30 м.;
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок вверх с места со взмахом и без взмаха руками;
3. Тройной прыжок;

4. Бросок набивного мяча из-за головы; метание мяча;

5. Челночный бег

4.5. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников, присутствует медицинский работник.

4.6. Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется тренером.

4.7. Результаты тестирования каждого участника заносятся тренером в протокол, который тренер и подписывает.

После тестирования по каждому испытанию (тесту) участникам сообщаются их результаты.