

Утверждаю:  
 Директор МБУ СП №2 пгт Ильского  
 МО Северский район  
 Химин А.В.  
 « 19 » Июня 2017 г.



# **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** **вид спорта настольный теннис** **нормативы по общей физической и специальной физической подготовке**

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Начальная подготовка (2 года обучения) зачет/незачет		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет обучения) зачет/незачет		Совершенствование спортивного мастерства Зачет/незачет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег 10 м			Не более 3,4 с	Не более 3,8 с		
	Бег 30 м	Не более 5,6 с	Не более 5,9 с	Не более 5,3 с	Не более 5,6 с		
	Бег 60 м					Не более 10,1 с	Не более 10,8 с
Координация	Прыжки через скакалку за 30с	Не менее 35 раз	Не менее 30 раз				
	Прыжки через скакалку за 45с			Не менее 75 раз	Не менее 65 раз	Не менее 115 раз	Не менее 105 раз
	Прыжки боком через гимн. скамейку за 30 с	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 155 см	Не менее 150 см	Не менее 160 см	Не менее 155 см	Не менее 191 см	Не менее 181 см
	Метание мяча для н. тенниса	Не менее 4 м	Не менее 3 м				
Силовая выносливость	Подтягивания на перекладине			Не менее 7 раз			
	Сгиб.-разгиб.рук в упоре лежа				Не менее 10 раз		
	Сгиб.-разгиб.рук в упоре лежа					За 1 мин.25 раз	За 1 мин.20 раз
Тех.мастер.				Обязательная		техническая	
Разряд						Кандидат в мастера спорта	

Утверждаю:  
 Директор МБУ СП № 2 пгт. Ильского  
 МО Северского района  
 Химин А.В.  
 « 29 » сентября 2017 год

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

вид спорта **лапта**

нормативы по общей физической и специальной подготовке

№ п/п	Норматив	этап начальной подготовки (3года обучения) зачет/незачет		тренировочный этап (этап спортивной специализации (5 лет) зачет/незачет	
		Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1	Бег 30 метров	не более 6,2 с	не более 5,9 с	не более 5,7с	не более 5,1с
2	Бег 60 метров	не более 12,9 с	не более 12 с	не более 10,3 с	не более 9,9с
3	Прыжок в длину с места	не менее 125 см	не менее 130 см	не менее 165см	не менее 175см
4	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	не менее 4м	не менее 4,6м	не менее 7,2м	не менее 7,8м
5	Челночный бег 5*6	не более 12,6 м	не более 12,3 м	не более 11,6м	не более 11м