**Контрольные нормативы общей физической**

**и специальной физической подготовки**

**по БАСКЕТБОЛУ**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта ушу утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2014 г. № 929

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | На этап начальной подготовки | На тренировочный этап (этап спортивной специализации) | На этап совершенствования спортивного мастерства |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| ***Таолу, традиционное*** |
| Скорость | Бег 30 м. (с) | не более 6,5 | не более 6,7 | не более 6,0 | не более 6,2 | не более 5,1 | не более 5,3 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м. (с) | не более 12,0  | не более 12,2  | не более 9,9 | не более 10,0 | не более 8,9  | не более 9,2 |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол. раз) | не менее 3 | не менее 1 | не менее 7 | не менее 5 | не менее 12 | не менее 10 |
| Подтягивание на перекладине из виса (кол. раз) | - | - | не менее 2 | не менее 1 | не менее 7 | не менее 4 |
| Скоростная выносливость | Бег на 250 м (с) | не более 55 | не более 55 | - | - |  |  |
| Бег 500 м (мин) | - | - | не более 2,15 | не более 2,30 | не более 1,55 | не более 2,0 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (кол. раз)  | не менее 18 | не менее 16 | не менее 20 | не менее 20 | не менее 35 | не менее 33 |
| Двойной прыжок в длину с места (см) | не менее 280 | не менее 270 | не менее 330 | не менее 325 | не менее 440 | не менее 400 |
| Прыжки в длину на одной ноге 10 м  | не более 6,2 | не более 6,4 |  |  |  |  |
| Гибкость | Шпагат продольный | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 10 с | фиксация не менее 10 с | фиксация не менее 15 с | фиксация не менее 15 с |
|  | Шпагат поперечный | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 10 с | фиксация не менее 10 с | фиксация не менее 15 с | фиксация не менее 15 с |
|  | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные  | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 10 с | фиксация не менее 10 с | фиксация не менее 15 с | фиксация не менее 15 с |
|  | Упражнение "мост" из положения лежа на спине | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с | фиксация не менее 5 с |
| Техническое мастерство | - | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | - | - | КМС |