

**Отделение спортивное ориентирование.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и
специальной физической подготовки для зачисления в группы:**

На этап начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 30 метров (сек)	6,5	6,6	6,7	6,7	6,8	6,9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	95	90	85	85	80	75
	Прыжок в высоту с места (см)	15	14	13	10	9	8
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	4	3	2	3	2	1
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа	3	2	1	2	1	0
Максимальное и минимальное количество баллов		25 баллов	20	12 баллов	25 баллов	20	12 баллов

Результат:

1. Для зачисления необходимо минимальное количество баллов - 12.
2. При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается результат, показанный в прыжке в высоту, а далее в беге на 30 м.

На тренировочный этап 1 года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,8	11,9	12,0	12,6	12,7	12,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	110	105	100	100	95	90
	Прыжок в высоту с места (см)	20	19	18	15	14	13
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	06:20	06:25	06:30	05:50	05:55	06:00
	Или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.) 3 км (дев.)	33:30	34:00	34:30	23:10	23:40	24:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов
Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке.							
Требование и норматив			Закончить дистанцию 3 ступени сложности				

Результат:

1. Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 12 и выполнить контрольное упражнение по технико-тактической подготовке.

На тренировочный этап 3 года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Скоростные качества	Бег 60 метров (сек)	11,4	11,5	11,6	12,2	12,3	12,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	125	120	115	115	110	105
	Прыжок в высоту с места (см)	22	21	20	17	16	15
Тесты по выбору							
Выносливость	Бег 1000 м (юн.) 800 (дев.)	06:00	06:05	06:10	05:30	05:35	05:40
	или Лыжи, свободный стиль 5 км (юн.)3 км (дев.)	31:30	32:00	32:30	21:10	21:40	22:10
Максимальное и минимальное количество баллов		20 баллов	16	12 баллов	20 баллов	16	12 баллов
Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке.							
Требование и норматив				Закончить дистанцию 5 ступени сложности			

Результат:

1. Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов – 12 и выполнить контрольное упражнение по технико-тактической подготовке.

Методика проведения тестирования физической подготовленности при поступлении на отделение спортивное ориентирование.

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест - «Бег 30, 60 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест– «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся отводит руки назад с одновременным полуприседом и делает взмах руками вперед, одновременно отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед-вверх и приземляется на две ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест – «Прыжок в высоту». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Измерение выполняется сантиметровой лентой или рулеткой.

Тест – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой». Тест предназначен для оценивания скоростной силы брюшного пресса.

Методика проведения. Обучающийся из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой - поднимает туловище до положения сидя, локтями касаясь коленей. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест– «Бег на 800, 1000 метров» Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 800, 1000 м. проводится на стадионе или на ровной местности, по грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест – «Лыжная подготовка», свободный стиль 3 и 5 км. Тест предназначен для оценивания специальной физической подготовки.