ПРОГРАММА
тестирования физической подготовленности
для вступительных экзаменов в ГБУ ВО «СШОР по лёгкой атлетике»
(этап высшего спортивного мастерства)

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из следующих нормативов.

Для специализации «Спринтерский и барьерный бег»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Бег 300 м*** Тестирование проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества
4	***Десятерной прыжок с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземлением в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (25.87 см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Бег на средние и длинные дистанции»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Бег 2000 м*** Тестирование проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает бег. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Выносливость
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Прыжки»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Полуприсед со штангой*** Тест выполняется в тренажерном зале. **Выполнение:** 1) Подлезьте под штангу, уперев её в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом. 2) Прогните спину в пояснице, чтобы образовался лордоз, а затем снимите штангу со стойки и маленькими шажками сделайте два шага назад. 3) Поставьте ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны, но носки нужно разворачивать не отдельно от ноги, а вместе с коленным суставом, чтобы носок и колено смотрели в одном направлении. 4) Медленно и подконтрольно присядьте, чтобы колено образовало угол в 110-120°, при этом таз отводите назад, сохраняя лордоз. 5) За счет усилия ног вернитесь в изначальное положение, но не разгибайте ноги полностью, чтобы мышцы всегда оставались под нагрузкой. Выполняется 3 попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до кг (60 кг)	Скоростно-силовые качества

3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки . Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Метания»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Рывок штанги*** Тест выполняется в тренажерном зале. **Выполнение:** штанга на полу присесть, ноги примерно на ширину таза. Захват в «замок», то есть – пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми хват широкий (примерно на две ширины плеч), спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа, «накрывая» штангу. Взгляд устремлен вперед, за счет активного разгибания ног штанга отрывается от помоста спокойно, но затем скорость быстро возрастает, штанга должна двигаться в непосредственной близости от ног. Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки и происходит подрыв штанги. Подрыв – это резкое, максимальное ускорение штанги в завершающей части тяги, совершаемое за счет мышц спины и ног, он должен носить «взрывной» характер. После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает вверх вдоль туловища с уходом в глубокий сед. В подседе удержать штангу на прямых руках. В период подседа со штангой активно взаимодействуют руки. В подседе спину надо удерживать в прогнутом положении. Таз оттянут назад, бедра поджаты к животу. Встать из седа и зафиксировать штангу. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до кг (40кг)	Силовые качества
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества

Для специализации «Многоборья»

№	Тесты	Что оценивается
1	***Бег 60м с высокого старта*** Тест проводится на дорожке стадиона. По команде, спортсмен начинает ускорение. При пересечении финишной линии, время фиксируется. Критерием служит минимальное время. Каждому испытуемому даётся 1 попытка Результат вносится в протокол с указанием десятых долей секунды	Скоростные качества
2	***Жим штанги*** Тест выполняется в тренажерном зале. **Выполнение:** спортсмен принимает положение лежа на специальной скамье, берет с подставки штангу и опускает до соприкосновения с грудной клеткой, а затем поднимает до полного выпрямления рук в локтевых суставах. После завершения упражнения штанга возвращается на стойку.. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до кг (50кг)	Силовые качества
3	***Прыжок в длину с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края ямы в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (187 см)	Скоростно-силовые качества
4	***Тройной прыжок с места толчком двух ног*** Тест выполняется в секторе для прыжка в длину стадиона. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии с последующим отталкиванием одной ногой, на другую, с дальнейшим приземление в песок. Выполняется три попытки Критерием служит максимальный результат. Результат вносится в протокол с точностью до см (688 см)	Скоростно-силовые качества