Приложение 5

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «теннис настольный»

среди лиц с нарушением слуха, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития

(пункт 2.1.)

**Нормативы**

**общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [\*](#Par7141) |

| 1 | 2 |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата – I, II, III функциональные группы**  **(мужчины, женщины)** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с) |
| Бег 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| **Недостатки умственного развития**  **(мужчины, женщины)** | |
| Выносливость, координация | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин) |
| Бег 200 м (без учета времени) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м) |

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).