

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей детско-юношеская спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета

Протокол № 6 от « 31 » 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДОД ДЮСШ
«Выборжанин»

А.В.Чиженков



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

по виду спорта бейсбол

Санкт-Петербург

2016 г

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Итоговая успеваемость подводится один раз в год, в апреле - мае месяцах.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Контрольное тестирование проводится в апреле-мае. При зачислении в спортивную школу, когда проводится отбор учащихся, тестирование проводится в сентябре – октябре. Для этапа начальной подготовки, учебно - тренировочного этапа и групп ССМ выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов.

Контрольные упражнения:

1. Бег на дистанцию 18м;
2. Бег на дистанцию 30 м;
3. Бег на дистанцию 50 м;
4. "Челночный" бег - 3 раза по 10 м;
5. Метание набивного мяча весом 1 кг;
6. Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой
7. Прыжок в длину с места;
8. Подтягивание на перекладине;
9. Подъем туловища, лежа на спине;
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
11. Бег на дистанцию 2 (3) км;

Бег на дистанцию 18 м, 30 м или 50 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Бег 3 раза по 10 м ("челночный" бег): Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Метание набивного мяча весом 1 кг: И.п. – стойка ноги врозь, бросок производится двумя руками из-за головы.

Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой: Осуществляется движением, имитирующим выполнение подачи. Учитывается лучшая из двух попыток.

Прыжок в длину с места: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта.

Подтягивание на перекладине: Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде экзаменатора прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде экзаменатора «Начать подтягивание» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины.

Подъем туловища, лежа на спине: По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Бег на дистанцию 2 (3) км: Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 180 метров. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально.

Техническая подготовка (техническое мастерство).

Удар с подставки (tee- ball) по мячу. Мяч ставится на подставку. Игрок встает около подставки таким образом, чтобы иметь возможность нанести удар по мячу. Игрок выбирает необходимое расстояние от подставки и принимает позицию готовности к удару. Далее игрок выполняет технически правильное движение отбивания и бьет по мячу.

Прием мяча. Игрок берет ловушку и встает напротив тренера, в 10-12 метрах. Тренер берет мяч и совершает бросок ориентировочно в грудь спортсмену. Игрок должен выполнить действия по приему мяча и поймать его в ловушку.

Бросок мяча на точность. Игрок берет ловушку и мяч, встает напротив тренера, в 12-15 метрах. Игрок совершает бросок бейсбольного мяча целясь в грудь тренера. Тренер стоит также с ловушкой и ловит брошенный мяч. Попадание засчитывается, если мяч попал от пояса до головы тренера и не более полуметра в сторону. Критерий - тренер не должен делать видимых усилий для приема мяча.

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Мальчики и девочки
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 4,5 с)
	Бег 30 м (не более 6,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 4,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 10 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)

Таблица 2

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки свыше года подготовки

Развиваемое физическое качество	2 год подготовки	3 год подготовки
	Мальчики и девочки	Мальчики и девочки
Скоростные качества	Бег 18 м (не более 4,2 с)	Бег 18 м (не более 3,9 с)
	Бег 30 м (не более 6,1 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг

	вперед двумя руками (не менее 5,5 м)	вперед двумя руками (не менее 6,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 15 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 20 м)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 18 раз)

Таблица 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши и девушки
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,6 с)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 8 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 27 м)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица 4

Техническая программа для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап.

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Показатель</i>
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 8 попыток)	5
Прием мяча (из 8 попыток)	5
Бросок мяча на точность (из 8 попыток)	5

Таблица 5

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Юноши и девушки 1-го года обучения	Юноши и девушки 2-го года обучения	Юноши и девушки 3-го года обучения	Юноши и девушки 4-го года обучения	Юниоры и юниорки 5-го года обучения
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,6 с)	Бег на 18 м (не более 3,5 с)	Бег на 18 м (не более 3,4 с)	Бег на 18 м (не более 3,3 с)	Бег на 18 м (не более 3,2 с)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,2с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 10,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 12,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 27 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 31 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 35 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 40 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 45 м)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 28 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 36 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)

	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)	Прыжок в длину с места (не менее 172 см)	Прыжок в длину с места (не менее 178 см)	Прыжок в длину с места (не менее 182 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 20 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 15 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 10 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юниоры и юниорки
Скоростные качества	Бег на 50 м (не более 7,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 16 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 54 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Техническое	Обязательная техническая

мастерство	программа
Спортивный разряд	1 спортивный разряд

Таблица 7

Техническая программа для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Показатель</i>
Удар с подставки (tee- ball) по мячу (из 10 попыток)	8
Прием мяча (из 10 попыток)	8

Таблица 8

Нормативы контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юниоры и юниорки 1-го года обучения	Юниоры и юниорки 2-го года обучения	Юниоры и юниорки (мужчины и женщины) 3-го года обучения
Скоростные качества	Бег на 50 м (не более 7,5 с)	Бег на 50 м (не более 7,3 с)	Бег на 50 м (не более 7,2 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 16 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 18 м)	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 21 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 54 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 56 м)	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 58 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220см)	Прыжок в длину с места (не менее 222см)	Прыжок в длину с места (не менее 225см)
	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине

	(не менее 4 раз)	(не менее 4 раз)	(не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 55 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 60 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 3 км (не более 12 мин 25 с)	Бег на 3 км (не более 12 мин 20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	1 спортивный разряд	1 спортивный разряд	1 спортивный разряд