

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
ДЮСШ «Рассвет» Ейского района
Протокол № 4 от 23.06.15 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН
Детско-юношеская спортивная школа «Рассвет»**

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение о промежуточной и итоговой аттестации ДЮСШ «Рассвет» Ейского района разработано в соответствии с Законом РФ «Об Образовании» (с последующими изменениями и дополнениями), «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», утвержденным Министерством образования и науки РФ от 26.06.2012 г. №504, Уставом МОУ ДОД «ДЮСШ», образовательными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта и регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- 1.2. Положение о промежуточной аттестации обучающихся утверждается Педагогическим советом школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.
- 1.3. Цель аттестации:
- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.
 - Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
 - Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.
 - Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.
- 1.4. Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.
Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года.
Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по выбранной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2. Порядок проведения промежуточной аттестации

- 2.1. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех отделений по видам спорта.
- 2.2. Формы промежуточной аттестации:
- 2.2.1. Формы и сроки промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании тренерско-педагогического совета и утверждаются приказом директора школы на основании решения Педагогического совета ДЮСШ «Рассвет».

- 2.2.2. Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится по графику проведения годовой аттестации обучающихся, утвержденному директором школы на основании Педагогического Совета.
- 2.2.3. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей и обучающихся не позднее, чем за 1 месяц до начала аттестации.
- 2.3. Промежуточная аттестация включает в себя годовое оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов.
- 2.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).
 - 2.4.1. Промежуточная аттестация по итогам года проводится без отметки, делается запись «+».
 - 2.4.2. Результаты промежуточной аттестации обучающихся записываются в отдельной графе в журнале учета групповых занятий спортивной школы, заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения.
- 2.5. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Педагогического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.
- 2.6. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей), но не более одного раза на этапе.
- 2.7. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.
- 2.8. Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, переводятся на следующий год обучения на основании решения Педагогического совета, утвержденного приказом директора школы.

3. Порядок проведения итоговой аттестации

- 3.1. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс образовательной программы спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.
- 3.2. Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании тренерско-педагогического совета и утверждаются приказом директора школы на основании решения Педагогического совета ДЮСШ «Рассвет».
- 3.3. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы, на основании Педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.
- 3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).
- 3.5. Результаты итоговой аттестации обучающихся записываются в отдельной графе в журнале учета групповых занятий спортивной школы, заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения.
- 3.6. Учреждение по требованию, в соответствии с лицензией, выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЕ

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

На обучении по предпрофессиональной программе

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группа начальной подготовки первого года). Дети, прошедшие обучение в группах начальной подготовки 2-го - 3-ого года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-го года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

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

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча из положения стоя (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

Обучающимся в тренировочных группах необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, также выполнить обязательную техническую программу. Для тренировочных групп (начальной специализации) 1 и 2-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 100 м комплексного плавания и 400 м выбранным способом (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь юношеский разряд по плаванию). Для тренировочных групп (углубленной специализации) 3-5-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 200 м комплексного плавания

и 800 м выбранным способом (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь спортивный разряд по плаванию)

Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,0 м	4,2 м	4,4 м	4,6 м	4,8 м	3,5 м	3,7 м	3,9 м	4,1 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	9,5 с	9,3 с	9,1 с	8,9 с	8,7 с	10,0 с	9,8 с	9,6 с	9,4 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не более	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м по выбору			100 м. компл. плавание 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м по выбору		
Разряд	3-2 юн	2-1 юн	1 юн.-III	III -II	II-I	3-2 юн	2-1 юн	1 юн.-III	III -II	II-I

Методика проведения контрольных тестирований

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперёд – назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд-назад, держа в руках гимнастическую палку. Делается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Спортсмен переводится на следующий этап подготовки при условии успешного выполнения не менее 60 % всех упражнений на этапе начальной подготовки первого года обучения, 80% на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения, 85 % на тренировочном этапе 1,2 годов обучения, 100% на тренировочном этапе 3,4,5 годов обучения

**На обучении программы спортивной подготовки:
 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Нормативы этапного контроля для групп начальной подготовки

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа, проплыть дистанцию технически правильно, выполнить старт, повороты (при комплексном плавании)	25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,0 м	4,2 м	4,4 м	4,6 м	4,8 м	3,5 м	3,7 м	3,9 м	4,1 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	9,5 с	9,3 с	9,1 с	8,9 с	8,7 с	10,0 с	9,8 с	9,6 с	9,4 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не более	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст			100 м. компл. плавание 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст		
Разряд	3-2 юн	2-1 юн	1юн -III	III -II	II-I	3-2 юн	2-1 юн	1юн -III	III -II	II-I

По результатам года ученик сдает экзамен, по выполнению нормативов из комплекса по общей физической и специальной физической подготовке. По этим результатам ученик переводится в следующую группу.

Соотношение сданных нормативов для перевода на следующий этап обучения

Группа	Кол-во нормативов (min)	% соотношение
ГНП-1	3 норм. из 5	60%
ГНП-2	4 норм. из 5	80%
ГНП-3	4 норм. из 5	80%
ТГ-1	4 норм. из 5	85%
ТГ-2	4 норм. из 5	85%
ТГ-3	6 норм. из 6	100%
ТГ-4	6 норм. из 6	100%
ТГ-5	6 норм. из 6	100%

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на Перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на Перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

На обучении по общеразвивающей программе.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (апрель-май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения. В группах, которые на начало учебного года не умели плавать, зачетом по плавательной подготовке является умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине, выполнить стартовый прыжок. В «плавающих» группах отслеживается улучшение время на различных дистанциях, различными способами плавания. Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям другим программам спортивной подготовки, обучающийся по письменному заявлению, может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки по программам предпрофессиональной или спортивной подготовки.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3x10м; с	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	+	+
Проплывание: а) 25 м кроль на груди б) 25 м на спине или другая техническая программа	+	+

ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ

На обучении по предпрофессиональной программе: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по баскетболу (юноши)

Контрольные упражнения	Годы								
	1-й			2-й			3-й		
Раздел «Физическая подготовленность»									
Прыжок в длину с места, см	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.
	130	140	150	140	150	160	150	160	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	24	27	30	27	30	32	30	35	37
Бег 20 м,с	4,5	4,2	4,0	4,2	4,0	3,9	4,0	3,9	3,8
Скоростное ведение мяча 20 м,с	11	10,5	10,0	10,5	10,0	9,5	10,0	9,5	9,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по баскетболу (девушки)

Контрольные упражнения	Годы								
	1-й			2-й			3-й		
Раздел «Физическая подготовленность»									
Прыжок в длину с места, см	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.
	115	125	135	125	140	160	140	160	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	20	24	27	24	27	29	27	30	32
Бег 20 м,с	4,7	4,5	4,3	4,5	4,3	4,1	4,3	4,1	4,0
Скоростное ведение мяча 20 м,с	11,4	11,2	11,0	11,2	11,0	10,7	11,0	10,7	10,5

**Нормативы общей физической и специальной физической
на этапе тренировочной подготовки по баскетболу (юноши)**

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4,5-й
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	225
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	35	36	38	48
Скоростное ведение мяча 20,м.	10,0	9,6	9,0	8,6
Бег 20 м,с	4,0	3,9	3,7	3,5
Челночный бег 40 с на 28 м,(см)	183	198	220	244
Бег 600м, мин.с	1.55	1.45	1.35	1.28
Раздел «Техническая подготовка»				
Передвижения в защитной стойке,с	9,0	8.7	8,5	8,3
Скоростное ведение, с учетом попадания,с	14.2	14,0	13,9	13,5
Передача мяча, с, попадания	13,8	13,6	13,5	13,2
Дистанционные броски %	40	45	50	58
Штрафные броски,%	48	50	60	70

**Нормативы общей физической и специальной физической
на этапе тренировочной подготовки по баскетболу (девушки)**

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4,5-й
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места, см	160	180	190	215
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	30	36	38	43
Скоростное ведение мяча 20,м.	10,7	10,1	9,8	9,4
Бег 20 м,с	4,3	4,1	3,9	3,8
Челночный бег 40 с на 28 м,(см)	168	185	205	216
Бег 600м,мин.с	2.10	1.58	1.47	1.33
Раздел «Техническая подготовка»				
Передвижения в защитной стойке,с	9,6	9,2	8,9	8,7
Скоростное ведение, с учетом попадания,с	14.8	14,6	14,0	13,8
Передача мяча, с, попадания	14.2	14.0	13,8	13,6
Дистанционные броски %	40	45	50	55
Штрафные броски,%	45	50	55	60

Спортсмен переводится на следующий этап подготовки при условии получения не менее средней оценки 3 балла на этапе начальной подготовки и успешного выполнения не менее 70 % всех упражнений на тренировочном этапе.

На обучении по общеразвивающей программе:

Программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативов не менее 80%

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ для спортивно-оздоровительных групп для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

<i>Физические способности</i>	<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Возраст, лет</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 30м, с	8	7,0 и ниже	7,2 и ниже
		9	6,7 и ниже	6,9 и ниже
		10	6,5 и ниже	6,5 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	8	10,0 и ниже	10,7 и ниже
		9	9,9 и ниже	10,3 и ниже
		10	9,5 и ниже	10,0 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	125 и выше	125 и выше
		9	130 и выше	135 и выше
		10	140 и выше	140 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	8	800 и выше	650 и выше
		9	850 и выше	700 и выше
		10	900 и выше	750 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол- во раз	8	2 и выше	6 и выше
		9	3 и выше	7 и выше
		10	4 и выше	8 и выше

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

<i>Физические способности</i>	<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Возраст, лет</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,1 и ниже	6,3 и ниже
		12	5,8 и ниже	6,0 и ниже
		13	5,6 и ниже	6,2 и ниже
		14	5,5 и ниже	5,9 и ниже
		15	5,3 и ниже	5,8 и ниже

Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,3 и ниже	9,7 и ниже
		12	9,0 и ниже	9,6 и ниже
		13	9,0 и ниже	9,5 и ниже
		14	8,7 и ниже	9,4 и ниже
		15	8,4 и ниже	9,3 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	160 и выше	150 и выше
		12	165 и выше	155 и выше
		13	170 и выше	160 и выше
		14	180 и выше	160 и выше
		15	190 и выше	165 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	11	1000 и выше	850 и выше
		12	1100 и выше	900 и выше
		13	1150 и выше	950 и выше
		14	1200 и выше	1000 и выше
		15	1250 и выше	1050 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	4 и выше	10 и выше
		12	4 и выше	11 и выше
		13	5 и выше	12 и выше
		14	6 и выше	13 и выше

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

<i>Физические способности</i>	<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Возраст, лет</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,1 и ниже	5,9 и ниже
		17,18	5,0 и ниже	5,9 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,0 и ниже	9,3 и ниже
		17,18	7,9 и ниже	9,3 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	195 и выше	170 и выше
		17,18	205 и выше	170 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050 и выше
		17,18	1300 и выше	1050 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол- во раз	16	8 и выше	13 и выше
		17,18	9 и выше	13 и выше

ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛ
На обучении по предпрофессиональной программе
Нормативные требования для детей при приёме в группы начальной подготовки

Виды упражнений	Возраст, лет		
	9	10	11
Мальчики			
Бег по дистанции 30 м, с	5,8	5,7	5,6
Прыжком в длину с места, см	170	180	190
Метание гандбольного мяча на дальность с места, м	10	12	14
Челночный бег 3x10 м, с	9,8	9,6	6,4
Девочки			
Бег по дистанции 30 м, с	6,0	5,8	5,6
Прыжок в длину с места, см	165	175	180
Метание гандбольного мяча на дальность с места, м	8	10	12
Челночный бег 3x10 м, с	10,4	10,2	10,0

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года групп НП

Виды упражнений	Год обучения		
	1	2	3
Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,7	5,6	5,5
Прыжок в длину с места, см	180	185	190
Тройной прыжок с места, см	480	500	520
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	12	15	18
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	6	8	10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	6	7	8
Челночный бег 3x10 м, с	9,6	9,4	9,2
Специальная подготовка			
Ведение мяча 30 м, с	6,2	5,9	5,7
Обводка на дистанции 30 м правой, с	13	12	11
Обводка на дистанции 30 м левой, с	15	14	13
Передача игрового мяча в цель (стену) за 30с, кол.	17	20	23
Броски игрового мяча на точность, кол.	6	7	8

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года групп НП

Виды упражнений	Год обучения		
	1	2	3
Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,8	5,7	5,6
Прыжок в длину с места, см	175	180	185
Тройной прыжок с места, см	460	480	500
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10	15	18
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	4	7	9
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	5	6	7
Челночный бег 3x10 м, с	10,2	10,0	9,8
Специальная подготовленность			
Ведение мяча 30 м, с	6,4	5,9	5,7
Обводка на дистанции 30 м правой, с	14	13	11
Обводка на дистанции 30 м левой, с	15	14	13
Передача игрового мяча в цель (стену) на 30с, кол.	17	19	21
Броски игрового мяча на точность, кол.	6	7	8

Контрольные нормативы для учебно- тренировочных групп отделения гандбола (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	ССМ 1 год обучения
1.	Гладкий бег 30м	5,5	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2.	Ведение мяча 30м	5,6	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
3.	Метание мяча 1кг на дальность одной рукой	10	13	17	20	23	27
4.	Метание мяча 1 кг на дальность двумя руками сидя	5,2	6,5	8	9	10	11
5.	Тройной прыжок	520	570	620	670	720	770
6.	Комплексное упражнение (кол-во передач)	40	45	50	55	55	55
7	Упражнение для вратарей (сек.)	31,0	29,0	27,0	25,0	25,0	25,0

Контрольно-переводные нормативы для учебно- тренировочных групп отделения гандбола (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	ССМ 1 год обучения
1.	Гладкий бег 30м	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8
2.	Ведение мяча 30 м	5,9	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1
3.	Метание мяча 1кг на дальность одной рукой	8	10	13	16	18	20
4.	Метание мяча 1 кг на дальность двумя руками сидя	4,2	5,0	5,8	6,4	7,2	8,2
5.	Тройной прыжок	500	550	600	650	680	700
6.	Комплексное упражнение (кол-во передач)	35	40	45	50	50	50
7.	Упражнение для вратарей (сек.)	35,0	31,0	29,0	27,0	27,0	27,0

Спортсмен переводится на следующий этап подготовки при условии успешного выполнения не менее 70 % всех упражнений на этапе начальной подготовки и не менее 80 % на тренировочном этапе.

Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м.

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению спортсмена. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности пяточный край подошвы натирают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления.

Тройной прыжок с места.

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность стоя.

Метание производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность сидя.

Метание производится из исходного положения сидя у стены на расстоянии 0,5 м и вытянув ноги вперед, двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100 м.

По команде судьи спортсмен выполняет челночный бег в такой последовательности: от лицевой линии бег до 6 – метровой линии, коснуться её ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее бег до 9-метровой линии, поворот, возвращение к линии старта. Далее бег до 20-метровой линии, поворот, вернуться к линии старта. Далее снова до 9- и 6- метровых линий, каждый раз возвращаясь к линии старта. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Оценка специальной подготовленности.

Броски мяча на точность.

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от ворот, от мишени 40х40, установленные в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передача мяча в цель (стену.)

В течение 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30 м.

От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м стойка. Спортсмен ведет мяч по прямой, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Упражнение выполняется поочередно правой и левой руками, обводит стойку «дальней» рукой.

Обводка на дистанции 30 м, правая/левая

Соотношение результатов обводки правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

Метание мяча, правая/левая

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию, выраженную в %. Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

Бег по дистанции 30 м/ обводка 30 м.

Соотношение результатов бега на дистанции 30 м и обводки на ту же дистанцию характеризует ловкость при данной скорости. Результат в беге по дистанции 30 м разделить на результат при выполнении обводки правой и умножить на 100.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м)

У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки до 6 метровой линии -рывок лицом вперед, а к 6-ти метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6- метровой линии мяч, ведёт его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря.

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

На обучении по общеразвивающей программе:

Программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативах не менее 80%

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Гладкий бег 30м	Не более 5,5 сек	Не более 5,6 сек
2.	Ведение мяча 30м	Не более 5,6 сек	Не более 5,9 сек
3.	Метание мяча 1кг на дальность одной рукой	Не менее 10 м	Не менее 8 м
4.	Метание мяча 1 кг на дальность двумя руками сидя	Не менее 5,2 м	Не менее 4,2 м
5.	Тройной прыжок	Не менее 550 см	Не менее 500 см
7.	Комплексное упражнение (кол-во передач)	Не менее 40 раз	Не менее 35 раз

ОТДЕЛЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Индекс Брока (вес = рост-100)	120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14	За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0,5 балла

		146-150см - 15-16 151-155см - 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14	
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

**На обучении по предпрофессиональной программе
Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности
Для групп начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно

	стопами	вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	"5" - 10 прыжков "4" - 8 "3" - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	"5" - лёгкие, высокие "4" - лёгкие, недостаточная высота подскока "3" - недостаточная легкость при хорошем подскоке "2" - недостаточная высота и лёгкость подскока "1" - тяжёлый, низкий подскок
Гибкость	Мост из положения стоя	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - 2-5 см от рук до стоп "3" - 6-10 см от рук до стоп "2" - 11-15 см от рук до стоп "1" - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" - 15 см "1" - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до вертикали 2. И.п.	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз

		"2" - 7 "1" - 6
--	--	--------------------

для учебно-тренировочных групп до 2 лет

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз

		"3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90	"5" - 5 сек. "4" - 4 "3" - 3 "2" - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

для учебно-тренировочных групп свыше 2 лет

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра

суставов	2 - с левой ноги	"3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз

Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Для групп спортивного совершенствования

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности:	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении

сила мышц пресса	1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности:	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая

статическое равновесие	ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл - 5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки

3,4 - 3,0 - ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

На обучении по общеразвивающей программе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
---------------------------------	------------------------	-----------

Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе, колени прямые Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	5 - плотная складка, колени прямые 4 - кисти рук выходят за линию стоп, 3 - кисти рук на линии стоп, 2 - кисти рук не достают линии стоп, 1-кисти рук достают до середины голени
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	5 - касание стопами лба 4 - до 5 см 3 - 6 - 10 см 2- 11-20 см 1- Более 20 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см

Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо набрать 26 баллов в результате сдачи контрольных нормативов. Для успешного прохождения итоговой аттестации и перехода на другую программу спортивной подготовки необходимо набрать 36 баллов в результате сдачи контрольных нормативов.

ОТДЕЛЕНИЕ ВОСТОЧНОЕ ЕДИНОБОРСТВО (СЁТОКАН)
На обучении по предпрофессиональной программе
ДЕВУШКИ ОФП

Вид упражнений	Балл	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
<i>Бег 30 м. (сек)</i>	5	6.4	6.0	5.6	5.4	5.2	5.0
	4	6.6	6.4	5.8	5.6	5.4	5.2
	3	7.0	6.8	6.2	5.8	5.6	5.4
	2	7.4	7.2	6.8	6.2	6.0	5.8
	1	7.8	7.4	7.0	6.8	6.6	6.4
<i>Прыжок в длину с места (м)</i>	5	1.40	1.60	1.70	1.85	2.00	2.10
	4	1.30	1.50	1.60	1.75	1.90	2.00
	3	1.20	1.40	1.50	1.65	1.80	1.90
	2	1.15	1.30	1.40	1.50	1.65	1.75
	1	1.10	1.20	1.30	1.40	1.55	1.70
<i>Челночный бег 3x10 (сек)</i>	5	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6	8.4
	4	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6
	3	10.0	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8
	2	10.4	10.2	9.8	9.6	9.2	9.0

	1	10.8	10.6	10.2	9.8	9.6	9.4
Непрерывный бег 6-минутный, (м)	5	700	800	900	1000	1200	1300
	4	600	700	800	900	1100	1200
	3	500	600	700	800	1000	1100
	2	450	500	600	700	900	1000
	1	400	400	500	600	800	900
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек					
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек					
	3	касание ладонями кратковременное					
	2	касание пола кончиками пальцев					
	1	нет касания руками пола					

ЮНОШИ ОФП

Вид упражнений	Балл	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Бег 30 м. (сек)	5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.0	4.6
	4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.2	4.8
	3	6.8	6.6	6.2	5.8	5.4	5.0
	2	7.2	7.0	6.6	6.2	5.8	5.2
	1	7.6	7.4	7.0	6.8	6.0	5.6
Прыжок в длину с места (м)	5	1.60	1.70	1.80	1.90	2.10	2.40
	4	1.50	1.60	1.70	1.80	2.00	2.20
	3	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	2.10
	2	1.35	1.40	1.50	1.60	1.70	1.90
	1	1.25	1.35	1.40	1.50	1.60	1.70
Челночный бег 3x10 (сек)	5	9.0	8.8	8.5	8.2	7.8	7.4
	4	9.2	9.0	8.7	8.4	8.0	7.6
	3	9.6	9.4	8.9	8.6	8.2	7.8
	2	9.8	9.6	9.2	9.0	8.6	8.2
	1	10.0	9.8	9.6	9.2	8.8	8.6

Непрерывный бег 6-минутный, (м)	5	700	800	900	1100	1300	1500
	4	600	700	800	1000	1200	1400
	3	500	600	700	900	1100	1300
	2	450	500	600	800	1000	1200
	1	400	450	500	700	900	1000
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек					
	4	касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек					
	3	касание ладонями кратковременное					
	2	касание пола кончиками пальцев					
	1	нет касания руками пола					

**Содержание и методика контрольных упражнений
Оценка общей и специальной физической подготовленности**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся указаны в таблицах **Общий переводной балл по общефизической подготовки** на начальном этапе не ниже трех, в учебно-тренировочных группах не ниже 3,5баллов

1. Бег на 30 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

2. Непрерывный бег 6 мин

Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется длина дистанции (в метрах), преодоленная за данное время.

3. Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

4. Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

5. Наклон вперед до касания руками пола

Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

ДЕВУШКИ СФП

Вид упражнений	ранг	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Стибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»	8 кю	10	12	14	16	18	20
	7 кю	13	15	17	19	21	23
	6 кю	16	18	20	22	24	26
	5 кю	19	21	23	25	27	29
	4 кю	-	24	26	28	30	32
	3 кю	-	27	29	31	33	35
	2 кю	-	-	-	34	36	38
	1 кю	-	-	-	37	39	41
Приседания кол-во раз за 30 се	8 кю	15	17	19	20	21	22
	7 кю	16	18	20	21	22	23
	6 кю	17	19	21	22	23	24
	5 кю	18	20	22	23	24	25
	4 кю	-	21	23	24	25	26
	3 кю	-	22	24	25	26	27

	2 кю	-	-	-	26	27	28
	1 кю	-	-	-	27	28	29
Подъем туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек	8 кю	8	10	12	14	16	18
	7 кю	10	12	14	16	18	20
	6 кю	12	14	16	18	20	22
	5 кю	14	16	18	20	22	24
	4 кю	-	18	20	22	24	26
	3 кю	-	19	21	23	25	27
	2 кю	-	20	22	24	26	28
	1 кю	-	-	-	25	27	28

ЮНОШИ СФП

Вид упражнений	ранг	возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»	8 кю	10	12	14	16	18	20
	7 кю	15	17	19	21	23	25
	6 кю	20	22	24	26	28	30
	5 кю	25	27	29	31	33	35
	4 кю	-	32	34	36	38	40
	3 кю	-	37	39	41	43	45
	2 кю	-	-	-	46	48	50
	1 кю	-	-	-	51	53	55
Приседания кол-во раз за 30 сек	8 кю	20	22	24	25	26	27
	7 кю	21	23	25	26	27	28
	6 кю	22	24	26	27	28	29
	5 кю	23	25	27	28	29	30
	4 кю	-	26	28	29	30	31
	3 кю	-	27	29	30	31	32
	2 кю	-	28	30	31	32	33
	1 кю	-	-	-	32	33	34
Подъем туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек	8 кю	10	12	14	16	18	20
	7 кю	12	14	16	18	20	22
	6 кю	14	16	18	20	22	24
	5 кю	16	18	20	22	24	26
	4 кю	-	20	22	24	26	28
	3 кю	-	21	23	25	27	29

2 кю	-	22	24	26	28	30
1 кю	-	-	-	27	29	30

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Для контроля уровня СФП используются упражнения, применяемые при подготовке спортсменов в традиционном восточном боевом единоборстве. Оценка засчитывается по принципу «зачёт-незачёт». На учебных этапах тесты по СФП являются превалирующими.

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц туловища и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены перед собой на ширине плеч, упираются в пол кулаками в области оснований указательных и средних пальцев («сэйкен») без сгибания в запястьях; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах, ноги на ширине стопы, пальцы стоп опираются о пол без дополнительного упора.

2. Приседания кол-во раз за 30 сек

Тест применяется для выявления уровня развития специальной выносливости мышц ног. Выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Оценивается количество приседаний за контрольное время. Оценка дифференцирована в зависимости от возраста и спортивного стажа учащихся.

3. Подъем туловища из положения лёжа на полу в течение 30 секунд.

Предназначен для оценки уровня развития специальной силовой выносливости. Выполняется из исходного положения: лёжа спиной на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно стоят на полу, руки за головой. Подъем туловища должен составлять не менее 90 градусов от пола. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Предоставляется одна попытка.

На обучении по общеразвивающей программе

Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают зачеты по семи видам. В конце учебного года сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения.

Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям другим программам спортивной подготовки, обучающийся по письменному

заявлению, может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки по программам предпрофессиональной или спортивной подготовки.

Развиваемое физическое качество	
Скоростные качества. Бег на 30 м (сек)	+
Координация. Челночный бег 3x10 м (сек)	+
Выносливость. Непрерывный 6- минутный бег в свободном темпе тест Купера (м)	+
Сила. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики) (кол-во раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)	+
Силовая выносливость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	+
Скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места (см)	
Гибкость . Наклон вперед из положения стоя (см)	