

## КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### *Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на этап базовой подготовки 1 года обучения.*

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо сдать контрольные нормативы (упражнения).

Контрольные упражнения (единицы измерения)	10 – 11 лет (мальчики)					10 – 11 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
<b>ОФП</b>										
Бег 30 м, (с)	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7
Бег 100 м, (с)	16,6	16,5	16,3	16,1	16	16,8	16,6	16,4	16,2	16,1
Прыжок в длину с места (см)	170	172	175	178	180	170	172	175	178	180
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	2	3	4	5	6	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	30	31	33	35	25	28	30	33	35
<b>СФП</b>										
Контрольные упражнения (единицы измерения)	10 – 11 лет (мальчики)					10 – 11 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
Количество ударов по мешку за 15 сек	13	15	18	21	25	10	13	17	19	23
Поднос ног к перекладине (раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту	55	60	65	68	70	50	53	57	60	65

Минимальный балл для зачисления в группу составляет 24 балла.

### *Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на этап базовой подготовки 2 года обучения.*

Контрольные упражнения (единицы измерения)	10 – 11 лет (мальчики)					10 – 11 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
<b>ОФП</b>										
Бег 30м, (с)	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 100м, (с)	16,5	16,4	16,2	16,0	15,9	16,7	16,5	16,3	16,1	16,0
Прыжок в длину с места (см)	173	176	179	182	185	170	172	175	178	182
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	33	35	38	40	28	30	32	35	37
<b>СФП</b>										

Контрольные упражнения (единицы измерения)	10 – 11 лет (мальчики)					10 – 11 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
Количество ударов по мешку за 15 сек	15	18	1	21	27	10	13	17	19	23
Поднос ног к перекладине (раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту	56	61	66	69	74	52	55	59	64	69

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо сдать контрольные нормативы (упражнения).

Минимальный балл для зачисления в группу составляет 24 балла.

***Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора в тренировочные группы (период базовой подготовки).***

Контрольные упражнения (единицы измерения)	12 – 16 лет (мальчики)					12 – 16 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
<b>ОФП</b>										
Бег 30 м, (с)	5,7	5,5	5,4	5,3	5,1	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
Бег 100 м, (с)	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	16,4	16,3	16,2	16,1	15,9
Бег 3000 м (мин)	15,20	15,10	15,00	14,50	14,40	15,40	15,35	15,25	15,15	15,00
Прыжок в длину с места (см)	180	182	184	186	188	176	178	180	183	185
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	3	4	6	7	8	1	2	3	4	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	34	36	38	40	28	32	35	38	40
<b>СФП</b>										
Контрольные упражнения (единицы измерения)	12 – 16 лет (мальчики)					12 – 16 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
Количество ударов по мешку за 15 сек	18	19	23	26	29	12	15	19	21	25
Поднос ног к перекладине (раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту	58	62	67	70	75	54	57	61	65	69

Для зачисления в тренировочную группу 1 года обучения необходимо набрать минимальный балл - 27 баллов.

Для зачисления в тренировочную группу 2 года обучения необходимо набрать минимальный балл - 32 балла.

***Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора в тренировочные группы***

*(период спортивной специализации)*

Контрольные упражнения (единицы измерения)	14 – 17 лет (мальчики)					14 – 17 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
<b>ОФП</b>										
Бег 30м, (с)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,7	5,6	5,4	5,3	5,2
Бег 100м, (с)	16,0	15,9	15,8	15,7	15,5	16,3	16,2	16,0	15,9	15,8
Бег 3000 м, (мин)	15,10	15,00	14,45	14,30	14,20	15,30	15,20	15,10	15,00	14,45
Прыжок в длину с места (см)	181	184	186	188	190	178	179	181	184	186
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
<b>СФП</b>										
Контрольные упражнения (единицы измерения)	14 – 17 лет (мальчики)					14 – 17 лет (девочки)				
	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.	1 бал.	2 бал.	3 бал.	4 бал.	5 бал.
Количество ударов по мешку за 15 сек	19	21	24	27	30	15	17	21	25	27
Поднос ног к перекладине (раз)	5	6	7	8	9	3	5	6	7	8
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту	70	75	80	85	90	70	75	80	85	90

Для зачисления в тренировочную группу 3 года обучения необходимо набрать минимальный балл - 27 баллов.

Для зачисления в тренировочную группу 4 года обучения необходимо набрать минимальный балл - 32 балла.

Для зачисления в тренировочную группу 5 года обучения необходимо набрать минимальный балл - 36 баллов.

#### **4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

### Требования по переводу по годам обучения на начальном этапе подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	2 год
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

### Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	12	13	14	14	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных и областных соревнованиях, (не менее 3-х)	Участие в районных и областных соревнованиях, (не менее 4-х)	Участие в районных и областных и всероссийских соревнованиях, (не менее 5-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

### Проведение итоговой аттестации

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс дополнительной предпрофессиональной программы. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании решения педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- устного собеседования или письменного теста на знание теоретического материала (зачет/незачет);
- сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП для тренировочных групп 5 года обучения, при этом учитываются спортивные достижения занимающихся (воспитанников)
- наличие спортивного разряда, результаты участия в соревнованиях различного уровня, навыки судейской и инструкторской практики.