

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа



Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Сальников Е.О.

**ЛЕКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
(ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)**

**«КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПО РАЗВИТИЮ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

Подготовил:
Громова Дарья Юрьевна
Должность:
Инструктор-методист

ГО КАРПИНСК
2022г.

Контрольно-измерительный инструментарий по развитию физической, технической и специальной подготовки обучающихся.

Правовую базу разработки материала составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ•,

- Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.11.2014 № 2403-р;

- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р; -

- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 г, №1726;

- Образовательная программа и Программа воспитания МАОУ ДО ДЮСШ.

Высокое качество образования, его доступность, открытость, привлекательность для обучающихся и их родителей, развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обеспечиваются созданием в учреждении комфортной, развивающей образовательной среды, включающей:

- организацию соревновательной деятельности обучающихся путем проведения спортивно-массовых и физкультурно-массовых мероприятий;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий, основанных на лучших достижениях мирового опыта и отечественного образования в области физической культуры и спорта;

- построение содержания образовательной программы в области физической культуры и спорта с учетом индивидуального развития детей;

- эффективное управление образовательным учреждением.

1. Планируемые результаты освоения

В результате освоения избранного вида спорта обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями, которые формируют универсальные учебные действия. Планируемые результаты освоения дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ зависят от уровня сложности, вида спорта и его содержания:

Предметная область	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
1	2	3
Теория и методика физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> – знание истории развития спорта; – знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; – знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; – знания, умения и навыки гигиены; – знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; – знание основ здорового питания; – формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> – знание истории развития избранного вида спорта; – знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; – знание этических вопросов спорта; – знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; – знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; – знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; – знание основ спортивного питания.
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; – повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; – развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, 	-

2. Организация мониторинга достижения обучающихся

В учреждении проводятся следующие виды мониторинга:

- Мониторинг уровня физической, специальной и технической подготовленности обучающихся;
- Мониторинг результатов участия обучающихся в соревнованиях различного уровня;
- Мониторинг присвоения обучающимся спортивных разрядов;
- Мониторинг независимой оценки качества предоставления услуг.

Показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП
	Сохранность контингента
	Посещаемость обучающихся
Группы базового уровня 1-3 годы обучения	Тестирование по ОФП
	Сохранность контингента
	Посещаемость обучающихся
Группы базового уровня 4-6 годы обучения	Тестирование по ОФП и СФП
	Сохранность контингента
	Посещаемость обучающихся
	Участие в соревнованиях
Группы углубленного уровня 1-2/3-4 годы обучения	Тестирование по ОФП и СФП
	Сохранность контингента
	Посещаемость обучающихся
	Участие в соревнованиях
	Выполнение разрядных нормативов

- Промежуточной и итоговой аттестации в рамках своего вида спорта подлежат все обучающиеся, кроме обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ.

Формы аттестации.

Критериями оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ являются нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

Нормативные требования определяются положением о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся МАОУ ДО ДЮСШ и контрольно-переводными нормативами по видам спорта.

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных общеобразовательных программ и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

Аттестация может быть **промежуточной или итоговой**, цель которой выявление уровня освоения учащимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном учащимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению.

Стартовая диагностика проводится администрацией при поступлении ребенка в ДЮСШ и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений. Объектами оценки являются общая физическая и специальная физическая подготовка.

Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для тренировочной группы в целом и индивидуально каждого обучающегося.

Текущий контроль - это систематическая проверка достижений учащихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с предпрофессиональной программой.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения предпрофессиональной программы, предусмотренных федеральными государственными требованиями.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеобразовательные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Основными формами текущего контроля являются: наблюдение, контрольные, тренировочные занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

Формами промежуточной аттестации являются:

- сдача контрольно-переводных нормативов.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне требований реализуемых дополнительных общеобразовательных программ является основанием для перевода на следующий этап обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации. Критерий достижения/освоения учебного материала задается на уровне выполнения не менее 65% от максимального балла за выполнение нормативов, предусмотренных программой.

При проведении контрольно-переводных нормативов качество подготовки обучающихся фиксируется в ведомости сдачи нормативов в виде цифровой фиксации результата выполняемого упражнения.

Итоговая аттестация. Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании тренерского совета и утверждаются приказом директора Учреждения на основании решения тренерского совета по виду спорта. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов, входящих в состав итоговой аттестации определяется на основании общеобразовательной программы. Формы и сроки итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Результаты мониторингов являются основанием для получения объективной информации о состоянии качества образования, тенденциях его изменения и причинах, влияющих на его уровень.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

4. Контрольно-переводные экзамены по видам спорта

4.1. Контрольно-переводные нормативы

Баскетбол

Базовый уровень сложности (БУ 1-2 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 8 – 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1
2.	Прыжки в длину (см.)	100	110	115	120	125
3.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	16	18	20	22	24
Предметная область «Избранный вид спорта»						
4	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0

Юноши:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9
2.	Прыжки в длину (см.)	120	125	130	135	140
3.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	22	24	26	28
Предметная область «Избранный вид спорта»						
4	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6

Базовый уровень сложности (БУ 3 - 4 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 10-12 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1
2.	Прыжки в длину (см.)	100	110	115	120	125
3.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	16	18	20	22	24
Предметная область «Избранный вид спорта»						

4	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
---	-------------------------------	------	------	------	------	------

Юноши:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9
2.	Прыжки в длину (см.)	120	125	130	135	140
3.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	22	24	26	28
Предметная область «Избранный вид спорта»						
4.	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6

Количество баллов для перехода на следующий этап:

20 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

16 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

12 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

8 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности (БУ 5 – 6 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 12-14 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1
2.	Прыжки в длину (см.)	100	110	115	120	125
3.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	16	18	20	22	24
Предметная область «Избранный вид спорта»						
4	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0

Юноши:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9
2.	Прыжки в длину (см.)	120	125	130	135	140
3.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	22	24	26	28
Предметная область «Избранный вид спорта»						

4.	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
----	-------------------------------	------	------	------	------	------

Количество баллов для перехода на следующий этап:

20 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

16 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

12 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

8 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 1 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта»

2. Возраст 14- 15 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП:

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
2.	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	112	154	168	182	196
3.	Прыжки в длину (см.)	150	155	160	165	170
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	25	30	35	40
5.	Бег 600 м. (мин.сек)	2,30	2,25	2,22	2,15	2,10
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,1	10,9	10,7	10,5	10,3
7	Передача мяча, сек	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
8	Дистанционные броски (из 10 попыток)	1	2	3-4	5-7	8-10
9	Дистанционные броски (из 20 попыток)	1-4	5-9	10-12	13-14	15-20

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9
2.	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	154	168	182	196	210
3.	Прыжки в длину (см.)	120	125	130	135	140
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	22	24	26	28
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
7	Передача мяча, сек	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0

8	Дистанционные броски (из 10 попыток)	1	2	3-4	5-7	8-10
9	Дистанционные броски (из 20 попыток)	1-4	5-9	10-12	13-14	15-20

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

36 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

27 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

18 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 2 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта» или выполнение

III юношеского разряда

2. Возраст 15-16 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
2.	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	112	154	168	182	196
3.	Прыжки в длину (см.)	150	155	160	165	170
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	25	30	35	40
5.	Бег 600 м. (мин.сек)	2,30	2,25	2,22	2,15	2,10
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,1	10,9	10,7	10,5	10,3
7	Передача мяча, сек	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
8	Дистанционные броски (из 10 попыток)	1	2	3-4	5-7	8-10
9	Дистанционные броски (из 20 попыток)	1-4	5-9	10-12	13-14	15-20

Юноши:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9
2.	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	154	168	182	196	210
3.	Прыжки в длину (см.)	120	125	130	135	140
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	22	24	26	28
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
7	Передача мяча, сек	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0

8	Дистанционные броски (из 10 попыток)	1	2	3-4	5-7	8-10
9	Дистанционные броски (из 20 попыток)	1-4	5-9	10-12	13-14	15-20

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

36 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

27 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

18 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 3 - 4 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта» или выполнение

II юношеского разряда

2. Возраст 16-17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТП:

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
2.	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	112	154	168	182	196
3.	Прыжки в длину (см.)	150	155	160	165	170
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	25	30	35	40
5.	Бег 600 м. (мин.сек)	2,30	2,25	2,22	2,15	2,10
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,1	10,9	10,7	10,5	10,3
7	Передача мяча, сек	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
8	Дистанционные броски (из 10 попыток)	1	2	3-4	5-7	8-10
9	Дистанционные броски (из 20 попыток)	1-4	5-9	10-12	13-14	15-20

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 20 м. с	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9
2.	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	154	168	182	196	210
3.	Прыжки в длину (см.)	120	125	130	135	140
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	20	22	24	26	28
Предметная область «Избранный вид спорта»						

6	Скоростное ведение мяча 20 м.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
7	Передача мяча, сек	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
8	Дистанционные броски (из 10 попыток)	1	2	3-4	5-7	8-10
9	Дистанционные броски (из 20 попыток)	1-4	5-9	10-12	13-14	15-20

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

36 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

27 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

18 баллов и ниже – оставлен в группе.

4.2. Контрольно-переводные нормативы БОКС

Базовый уровень сложности (БУ 1г.о.):

1.ОФП.

2. Возраст 8-9 лет.

Контрольные нормативы по ОФП:

Контрольные упражнения (тесты) ОФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30м (сек.)			
5,1 с	5,0 с	5,2с	5
5,2	5,1	5,3	4
5,3	5,2	5,4	3
5,4	5,3	5,5	2
Бег 100 м (сек.)			Баллы
15,8	15,2	15,6	5
15,9	15,3	15,7	4
16,0	15,4	15,8	3
16,1	15,5	15,9	2
Бег 3000 м. (мин.)			
14 мин. 35с.	14 мин. 13с	14мин. 57 с.	5
14,45	14,23	15,07	4
14,55	14,33	15,17	3
15,05	14,43	15,27	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).			Баллы
20	20	20	5
15	15	15	4
10	10	10	3
5	5	5	2
Прыжок в длину с места (см)			Баллы
170	170	170	5

160	160	160	4
155	155	155	3
150	150	150	2
Подтягивание на перекладине(кол-во раз).			Баллы
8	6	8	5
6	4	6	4
4	2	4	3
2	1	2	2
Поднос ног к перекладине (кол-во раз).			
10	12	8	5
9	11	7	4
8	10	6	3
7	9	5	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			
4	4	4	5
3	3	3	4
2	2	2	3
1	1	1	2
Выполнение спортивных разрядов			-
Участие в соревнованиях			1-2 соревнования

Базовый уровень сложности (БУ 2 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 9-10 лет.

Контрольные нормативы по ОФП:

Контрольные упражнения (тесты)			
ОФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30 м			
5,1 с	5,0 с	5,2 с	5
5,2	5,1	5,3	4
5,3	5,2	5,4	3
5,4	5,3	5,5	2
Бег 100 м			Баллы
15,8	15,2	15,6	5
15,9	15,3	15,7	4
16,0	15,4	15,8	3
16,1	15,5	15,9	2
Бег 3000 м.			
14 мин.35с.	14 мин. 13с.	14мин.57с	5
14,45	14,23	15,07	4

14,55	14,33	15,17	3
15,05	14,43	15,27	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			Баллы
42	45	37	5
41	44	36	4
40	43	35	3
39	42	34	2
Прыжок в длину с места (см)			Баллы
185	192	197	5
184	191	196	4
183	190	195	3
182	189	194	2
Подтягивание на перекладине			Баллы
10	12	8	5
9	11	7	4
8	10	6	3
7	9	5	2
Поднос ног к перекладине			Баллы
10	12	8	5
9	11	7	4
8	10	6	3
7	9	5	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			Баллы
4	4	4	5
3	3	3	4
2	2	2	3
1	1	1	2
Избранный вид спорта			оценка
Прыжки на скакалки 1 мин.			Зачет/не зачет
Технико-тактическая подготовка			Оценка
Передвижения. Элементы защиты			Зачет/не зачет
Выполнение спортивных разрядов			-
Участие в соревнованиях			1-2 соревнования

Базовый уровень сложности (БУ 3 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 10-11 лет.

Контрольные нормативы по ОФП:

Контрольные упражнения (тесты) ОФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30 м. (сек.)			
5,1 с	5,0 с	5,2 с	5
5,2	5,1	5,3	4
5,3	5,2	5,4	3
5,4	5,3	5,5	2
Бег 100 м. (сек.)			Баллы
15,8	15,2	15,6	5
15,9	15,3	15,7	4
16,0	15,4	15,8	3
16,1	15,5	15,9	2
Бег 3000 м. (мин.)			Баллы
14 мин.35с.	14 мин. 13с.	14мин.57с	5
14,45	14,23	15,07	4
14,55	14,33	15,17	3
15,05	14,43	15,27	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Баллы
20	20	20	5
15	15	15	4
10	10	10	3
5	5	5	2
Прыжок в длину с места (кол-во раз)			Баллы
170	170	170	5
160	160	160	4
155	155	155	3
150	150	150	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Баллы
8	6	8	5
6	4	6	4
4	2	2	3
2	1	2	2
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)			Баллы
10	12	8	5
9	11	7	4
8	10	6	3
7	9	5	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			Баллы
4	4	4	5

3	3	3	4
2	2	2	3
1	1	1	2
Избранный вид спорта			оценка
Прыжки на скакалки 1 мин.			Зачет/не зачет
Технико-тактическая подготовка			Оценка
Передвижения. Элементы защиты			Зачет/не зачет
Выполнение спортивных разрядов			-
Участие в соревнованиях			3 соревнования

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

32 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

24 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

16 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности 4 года обучения:

1.Выполнение ОФП

2. Возраст 11-12 лет.

Контрольные нормативы по ОФП:

Контрольные упражнения (тесты) ОФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30 м. (с.)			
5,1с.	5,1с.	5,1с.	5
5,2	5,2	5,2	4
5,3	5,3	5,3	3
5,4	5,4	5,4	2
Бег 100 м. (с.)			
15,6с.	15,6с.	15,6с.	5
15,7	15,7	15,7	4
15,8	15,8	15,8	3
15,9	15,9	15,9	2
Бег 3000м. (мин.)			
14мин. 37 с.	14 мин. 37 с.	14 мин. 37с.	5
14,38	14,38	14,38	4
14,39	14,39	14,39	3
14,40	14,40	14,40	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Баллы
37	37	37	5
36	36	36	4

35	35	35	3
34	34	34	2
Прыжок в длину с места (см.)			Баллы
195	195	195	5
190	190	190	4
185	185	185	3
180	180	180	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Баллы
9	9	9	5
7	7	7	4
5	5	5	3
2	2	2	2
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)			Баллы
6	6	6	5
5	5	5	4
4	4	4	3
3	3	3	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			Баллы
4	4	4	5
3	3	3	4
2	2	2	3
1	1	1	2
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с.			Оценка
Не менее 24	Не менее 26	Не менее 22	Зачёт/незачёт
Избранный вид спорта			Оценка
Прыжки на скакалке 1 мин.			Зачёт/незачёт
Технико-тактическая подготовка			Оценка
Передвижения. Элементы защиты..			Зачёт/незачёт
Выполнение спортивных разрядов			III юношеский
Участие в соревнованиях			Согласно календ.

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

32 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

24 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

16 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности 5 год обучения:

1.Выполнение ОФП

2. Возраст 12-13 лет.

Контрольные нормативы по ОФП:

Контрольные упражнения (тесты) ОФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30 м. (с.)			
5,1с.	5,1с..	5,1с.	5
5,2	5,2	5,2	4
5,3	5,3	5,3	3
5,4	5,4	5,4	2
Бег 100 м. (с.)			
15,6с.	15,6с.	15,6с.	5
15,7	15,7	15,7	4
15,8	15,8	15,8	3
15,9	15,9	15,9	2
Бег 3000м. (мин.)			
14мин. 37 с.	14 мин. 37 с.	14 мин. 37с.	5
14,38	14,38	14,38	4
14,39	14,39	14,39	3
14,40	14,40	14,40	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Баллы
37	37	37	5
36	36	36	4
35	35	35	3
34	34	34	2
Прыжок в длину с места (см.)			Баллы
195	195	195	5
190	190	190	4
185	185	185	3
180	180	180	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Баллы
9	9	9	5
7	7	7	4
5	5	5	3
2	2	2	2
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)			Баллы
6	6	6	5
5	5	5	4
4	4	4	3
3	3	3	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			Баллы
8	8	8	5

7	7	7	4
6	6	6	3
5	5	5	2
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с.			Оценка
Не менее 24	Не менее 26	Не менее 22	Зачёт/незачёт
Избранный вид спорта			Оценка
Прыжки на скакалке 1 мин.			Зачёт/незачёт
Технико-тактическая подготовка			Оценка
Передвижения. Элементы защиты..			Зачёт/незачёт
Выполнение спортивных разрядов			III юношеский разряд
Участие в соревнованиях			Согласно календ.

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

32 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

24 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

16 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности 6 год обучения:

1.Выполнение ОФП

2. Возраст 13-14 лет.

Контрольные нормативы по ОФП:

Контрольные упражнения (тесты)			
ОФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30 м. (с.)			
5,1с.	5,1с..	5,1с.	5
5,2	5,2	5,2	4
5,3	5,3	5,3	3
5,4	5,4	5,4	2
Бег 100 м. (с.)			
15,6с.	15,6с.	15,6с.	5
15,7	15,7	15,7	4
15,8	15,8	15,8	3
15,9	15,9	15,9	2
Бег 3000м. (мин.)			
14мин. 37 с.	14 мин. 37 с.	14 мин. 37с.	5
14,38	14,38	14,38	4
14,39	14,39	14,39	3
14,40	14,40	14,40	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Баллы

37	37	37	5
36	36	36	4
35	35	35	3
34	34	34	2
Прыжок в длину с места (см.)			Баллы
195	195	195	5
190	190	190	4
185	185	185	3
180	180	180	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Баллы
9	9	9	5
7	7	7	4
5	5	5	3
2	2	2	2
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)			Баллы
6	6	6	5
5	5	5	4
4	4	4	3
3	3	3	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			Баллы
8	8	8	5
7	7	7	4
6	6	6	3
5	5	5	2
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с.			Оценка
Не менее 24	Не менее 26	Не менее 22	Зачёт/незачёт
Избранный вид спорта			Оценка
Прыжки на скакалке 1 мин.			Зачёт/незачёт
Технико-тактическая подготовка			Оценка
Передвижения. Элементы защиты..			Зачёт/незачёт
Выполнение спортивных разрядов			II юношеский разряд
Участие в соревнованиях			Согласно календ.

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

32 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

24 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

16 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности 1- 2 года обучения:

1.Выполнение ОФП и СФП или выполнение II юношеского разряда

2. Возраст 14-16 лет.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Контрольные упражнения (тесты) ОФП, СФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30 м. (с.)			
5,1с.	5,1с.	5,1с.	5
5,2	5,2	5,2	4
5,3	5,3	5,3	3
5,4	5,4	5,4	2
Бег 100 м. (с.)			
15,6с.	15,6с.	15,6с.	5
15,7	15,7	15,7	4
15,8	15,8	15,8	3
15,9	15,9	15,9	2
Бег 3000м. (мин.)			
14мин. 37 с.	14 мин. 37 с.	14 мин. 37с.	5
14,38	14,38	14,38	4
14,39	14,39	14,39	3
14,40	14,40	14,40	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Баллы
37	37	37	5
36	36	36	4
35	35	35	3
34	34	34	2
Прыжок в длину с места (см.)			Баллы
195	195	195	5
190	190	190	4
185	185	185	3
180	180	180	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Баллы
9	9	9	5
7	7	7	4
5	5	5	3
2	2	2	2
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)			Баллы
6	6	6	5
5	5	5	4
4	4	4	3
3	3	3	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			Баллы

9	9	9	5
8	8	8	4
7	7	7	3
6	6	6	2
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с.			Оценка
Не менее 24	Не менее 26	Не менее 22	Зачёт/незачёт
Избранный вид спорта			Оценка
Прыжки на скакалке 1 мин.			Зачёт/незачёт
Технико-тактическая подготовка			Оценка
Передвижения. Элементы защиты..			Зачёт/незачёт
Выполнение спортивных разрядов			II юношеский разряд
Участие в соревнованиях			Согласно календ.

Количество баллов для перехода на следующий этап:

40 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

32 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

24 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

16 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности 3-4 года обучения:

1.Выполнение ОФП и СФП или выполнение I юношеского разряда

2. Возраст 16-17 лет.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП:

Контрольные упражнения (тесты)			
ОФП, СФП			
Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80кг	Баллы
Бег 30 м. (с.)			
5,1с.	5,1с..	5,1с.	5
5,2	5,2	5,2	4
5,3	5,3	5,3	3
5,4	5,4	5,4	2
Бег 100 м. (с.)			
15,6с.	15,6с.	15,6с.	5
15,7	15,7	15,7	4
15,8	15,8	15,8	3
15,9	15,9	15,9	2
Бег 3000м. (мин.)			
14мин. 37 с.	14 мин. 37 с.	14 мин. 37с.	5
14,38	14,38	14,38	4
14,39	14,39	14,39	3
14,40	14,40	14,40	2

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			Баллы
37	37	37	5
36	36	36	4
35	35	35	3
34	34	34	2
Прыжок в длину с места (см.)			Баллы
195	195	195	5
190	190	190	4
185	185	185	3
180	180	180	2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Баллы
9	9	9	5
7	7	7	4
5	5	5	3
2	2	2	2
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)			Баллы
6	6	6	5
5	5	5	4
4	4	4	3
3	3	3	2
Бросок набивного мяча из-за головы сидя (2кг.) м.			Баллы
9	9	9	5
8	8	8	4
7	7	7	3
6	6	6	2
СФП			
Количество ударов по снаряду за 8 с.			Оценка
Не менее 24	Не менее 26	Не менее 22	Зачёт/незачёт
Избранный вид спорта			Оценка
Прыжки на скакалке 1 мин.			Зачёт/незачёт
Технико-тактическая подготовка			Оценка
Передвижения. Элементы защиты..			Зачёт/незачёт
Выполнение спортивных разрядов			I юношеский разряд
Участие в соревнованиях			Согласно календ.

4.3. Контрольно-переводные нормативы ВОЛЕЙБОЛ

Базовый уровень сложности (БУ 1-2 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 8 – 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2.	Бег 5 х 6 с.	13,0	12,7	12,5	12,3	12,1
3.	Прыжки в длину (см.)	150	140	130	140	150
4.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	5	5,5	6	6,5	7
5.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	26	28	30	32	34
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Верхняя передача мяча за 1 мин	10	12	14	16	18
7	Нижняя передача мяча за 1 мин	12	14	16	18	20

Юноши:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,4	6,2	6	5,8	5,6
2.	Бег 5 х 6 с.	12,4	12,2	12	11,8	11,6
3.	Прыжки в длину (см.)	120	130	140	150	160
4.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	7	7,5	8	8,5	9,0
5.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	32	34	36	38	40
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Верхняя передача мяча за 1 мин	10	12	14	16	18
7	Нижняя передача мяча за 1 мин	12	14	16	18	20

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности (БУ 3 - 4 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 10-12 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП:

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2.	Бег 5 х 6 с.	13,0	12,7	12,5	12,3	12,1
3.	Прыжки в длину (см.)	150	140	130	140	150
4.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	5	5,5	6	6,5	7
5.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	26	28	30	32	34
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Верхняя передача мяча за 1 мин	10	12	14	16	18
7	Нижняя передача мяча за 1 мин	12	14	16	18	20

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,4	6,2	6	5,8	5,6
2.	Бег 5 х 6 с.	12,4	12,2	12	11,8	11,6
3.	Прыжки в длину (см.)	120	130	140	150	160
4.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	7	7,5	8	8,5	9,0
5.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	32	34	36	38	40
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Верхняя передача мяча за 1 мин	10	12	14	16	18
7	Нижняя передача мяча за 1 мин	12	14	16	18	20

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности (БУ 5 – 6 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 12-14 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Контрольные нормативы по ОФП:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2.	Бег 5 х 6 с.	13,0	12,7	12,5	12,3	12,1
3.	Прыжки в длину (см.)	150	140	130	140	150
4.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	5	5,5	6	6,5	7
5.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	26	28	30	32	34
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Верхняя передача мяча за 1 мин	10	12	14	16	18
7	Нижняя передача мяча за 1 мин	12	14	16	18	20

Юноши:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,4	6,2	6	5,8	5,6
2.	Бег 5 х 6 с.	12,4	12,2	12	11,8	11,6
3.	Прыжки в длину (см.)	120	130	140	150	160
4.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	7	7,5	8	8,5	9,0
5.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	32	34	36	38	40
Предметная область «Избранный вид спорта»						
6	Верхняя передача мяча за 1 мин	10	12	14	16	18
7	Нижняя передача мяча за 1 мин	12	14	16	18	20

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 1 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта»

2. Возраст 14- 15 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

N	Вид испытания	Девушки	Юноши
---	---------------	---------	-------

п/п		Результат	Баллы	Результат	Баллы
2.	Бег 30 м.	5,0	5	4,7	5
		5,1-5,5	4	4,8-5,2	4
		5,6-6,0	3	5,3-5,5	3
		6,1-6,5	2	5,8-6,2	2
		6,6	1	6,3	1
3.	Прыжок в длину с места	176	5	190	5
		171-166	4	191-186	4
		165-160 159-	3	185-180	3
		155	2	179-165	2
		154	1	164	1
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками	51	5	56	5
		46-41	4	51-46	4
		40-35	3	45-40	3
		34-29	2	39-34	2
		25	1	29	1
5.	Челночный бег 5х6	10,0	5	10,0	5
		10,5 -11,0 11,5–	4	10,1-10,5	4
		12,0 12,1– 12,6	3	10,6– 11,5	3
		12,7	2	11,6– 12,0	2
			1	12,1	1
6.	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (1 кг.) (м.)	9,6	5	11,6	5
		8,6-9,1	4	10,6-11,1	4
		8-8,5	3	10-10,5	3
		9 -9,5	2	9-9,5	2
		8,5	1	8,5	1

Предметная область «Избранный вид спорта»

№ п/п	Вид испытания	Количество	Балл
1.	Верхняя передача мяча в нарисованный круг d–1м.с расстояния 1,5м.(из 10 попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
2.	Выполнение приема снизу в нарисованный круг d– 1,5м.с расстояния 1,5м.(из 10 попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
3.	Выполнение нападающего удара с собственного набрасывания из 10 попыток в любую часть площадки	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
4.	Выполнение верхней подачи из 10 попыток в любую часть	10	5

	площадки	8	4
		5	3
		4	2
		3	1

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 2 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта» или выполнение III юношеского разряда

2. Возраст 15-16 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

N п/п	Вид испытания	Девушки		Юноши	
		Результат	Баллы	Результат	Баллы
2.	Бег30м.	5,0	5	4,7	5
		5,1-5,5	4	4,8-5,2	4
		5,6-6,0	3	5,3-5,5	3
		6,1-6,5	2	5,8-6,2	2
		6,6	1	6,3	1
3.	Прыжок в длину с места	176	5	190	5
		171-166	4	191-186	4
		165-160 159-	3	185-180	3
		155	2	179-165	2
		154	1	164	1
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками	51	5	56	5
		46-41	4	51-46	4
		40-35	3	45-40	3
		34-29	2	39-34	2
		25	1	29	1
5.	Челночный бег 5х6	10,0	5	10,0	5
		10,5 -11,0 11,5–	4	10,1-10,5	4
		12,0 12,1– 12,6	3	10,6– 11,5	3
		12,7	2	11,6– 12,0	2
			1	12,1	1
6.	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (1 кг.) (м.)	9,6	5	11,6	5
		8,6-9,1	4	10,6-11,1	4
		8-8,5	3	10-10,5	3
		9 -9,5	2	9-9,5	2

		8,5	1	8,5	1
--	--	-----	---	-----	---

Предметная область «Избранный вид спорта»

№ п/п	Вид испытания	Количество	Балл
1.	Верхняя передача мяча в нарисованный круг d=1м.с расстояния 1,5м.(из 10 попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
2.	Выполнение приема снизу в нарисованный круг d=1,5м.с расстояния 1,5м.(из 10 попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
3.	Выполнение нападающего удара с собственного набрасывания из 10 попыток в любую часть площадки	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
4.	Выполнение верхней подачи из 10 попыток в любую часть площадки	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 3 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта» или выполнение

II юношеского разряда

2. Возраст 16-17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

N п/п	Вид испытания	Девушки		Юноши	
		Результат	Баллы	Результат	Баллы
2.	Бег 30м.	5,0	5	4,7	5
		5,1-5,5	4	4,8-5,2	4
		5,6-6,0	3	5,3-5,5	3
		6,1-6,5	2	5,8-6,2	2
		6,6	1	6,3	1

3.	Прыжок в длину с места	176	5	190	5
		171-166	4	191-186	4
		165-160 159-	3	185-180	3
		155	2	179-165	2
		154	1	164	1
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками	51	5	56	5
		46-41	4	51-46	4
		40-35	3	45-40	3
		34-29	2	39-34	2
		25	1	29	1
5.	Челночный бег 5х6	10,0	5	10,0	5
		10,5 -11,0 11,5–	4	10,1-10,5	4
		12,0 12,1– 12,6	3	10,6– 11,5	3
		12,7	2	11,6– 12,0	2
			1	12,1	1
6.	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (1 кг.) (м.)	9,6	5	11,6	5
		8,6-9,1	4	10,6-11,1	4
		8-8,5	3	10-10,5	3
		9 -9,5	2	9-9,5	2
		8,5	1	8,5	1

Предметная область «Избранный вид спорта»

№ п/п	Вид испытания	Количество	Балл
1.	Верхняя передача мяча в нарисованный круг d–1м.с расстояния1,5м.(из10 попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
2.	Выполнение приема снизу в нарисованный круг d– 1,5м.срасстояния1,5м.(из 10попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
3.	Выполнение нападающего удара с собственного набрасывания из 10 попыток в любую часть площадки	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
4.	Выполнение верхней подачи из 10 попыток в любую часть площадки	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1

Количество баллов для перехода на следующий этап:

- 50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»**
40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»
30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»
20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 4 г.о.):

- ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта» или выполнение I юношеский или III разряд
- Возраст 17-18 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

N п/п	Вид испытания	Девушки		Юноши	
		Результат	Баллы	Результат	Баллы
2.	Бег30м.	5,0	5	4,7	5
		5,1-5,5	4	4,8-5,2	4
		5,6-6,0	3	5,3-5,5	3
		6,1-6,5	2	5,8-6,2	2
		6,6	1	6,3	1
3.	Прыжок в длину с места	176	5	190	5
		171-166	4	191-186	4
		165-160 159-	3	185-180	3
		155	2	179-165	2
		154	1	164	1
4.	Прыжок в верх с места со взмахом руками	51	5	56	5
		46-41	4	51-46	4
		40-35	3	45-40	3
		34-29	2	39-34	2
		25	1	29	1
5.	Челночный бег 5х6	10,0	5	10,0	5
		10,5 -11,0 11,5–	4	10,1-10,5	4
		12,0 12,1– 12,6	3	10,6– 11,5	3
		12,7	2	11,6– 12,0	2
			1	12,1	1
6.	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (1 кг.) (м.)	9,6	5	11,6	5
		8,6-9,1	4	10,6-11,1	4
		8-8,5	3	10-10,5	3
		9 -9,5	2	9-9,5	2
		8,5	1	8,5	1

Предметная область «Избранный вид спорта»

N	Вид испытания	Количество	Баллы
---	---------------	------------	-------

п/п			
1.	Верхняя передача мяча в круге d–1,5м.(из20 попыток)	20 18 12 11 10	5 4 3 2 1
2.	Выполнение приема снизу в круге d–2м.(из20 попыток)высота приема не менее 2м.	20 18 12 11 10	5 4 3 2 1
3.	Выполнение прямого нападающего удара с передачи пасующего игрока 5 попыток в левую часть площадки из зоны 4 и 5 попыток из зоны 2 в правую часть площадки	20 18 12 11 10	5 4 3 2 1
4.	Выполнение верхней прямой подачи 5 попыток в левую часть площадки, 5 попыток в правую часть площадки	20 18 12 11 10	5 4 3 2 1

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

4.4. Контрольно-переводные нормативы ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Базовый уровень сложности (БУ 1 г.о.):

1.ОФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

-участие в 2-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;

-участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам дистанциях 1-2 км в годичном цикле.

2. Возраст от 8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

Юноши :

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8

2.	Бег 60м. с	10,9	10,7	10,5	10,3	10,0
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4,12	4,10	4,08	4,06	4,04
3.	Прыжки в длину (см.)	150	155	160	165	170
4.	Метание теннисного мяча с места (м.)	14	16	18	20	22
Предметная область «Избранный вид спорта»						
5	Прохождение на лыжах 2км. (мин.с.)	10,4	10,2	10,0	9,4	9,2

Девушки:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2.	Бег 60м. с	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4,18	4,16	4,14	4,12	4,10
3.	Прыжки в длину (см.)	145	150	155	160	165
4.	Метание теннисного мяча с места (м.)	10	12	14	16	18
Предметная область «Избранный вид спорта»						
5	Прохождение на лыжах 2км. (мин.с.)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6

Базовый уровень (БУ 2 г.о.):

1.ОФП и СФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

-участие в 2-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;

-участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам дистанциях 1-2 км в годичном цикле.

2. Возраст от 9 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

Юноши :

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2.	Бег 60м. с	10,9	10,7	10,5	10,3	10,0
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4,12	4,10	4,08	4,06	4,04
3.	Прыжки в длину (см.)	150	155	160	165	170
4.	Метание теннисного мяча с места (м.)	14	16	18	20	22
Предметная область «Избранный вид спорта»						
5.	Передвижение на лыжах выполнение 3 юношеского разряда	зачет				

Девушки:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						

1.	Бег 30 м. с	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2.	Бег 60м. с	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4,18	4,16	4,14	4,12	4,10
3.	Прыжки в длину (см.)	145	150	155	160	165
4.	Метание теннисного мяча с места (м.)	10	12	14	16	18
Предметная область «Избранный вид спорта»						
5.	Передвижение на лыжах выполнение 3 юношеского разряда	зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

20 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

16 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

12 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

8 баллов и ниже – оставлен в группе.

Допускается недобор 1 балл при условии выполнения 3 юношеского разряда

Базовый уровень сложности (БУ 3 г.о.):

1.ОФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

-участие в 2-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;

-участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам дистанциях 1-2 км в годичном цикле.

2. Возраст от 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

Юноши :

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2.	Бег 60м. с	10,9	10,7	10,5	10,3	10,0
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4,12	4,10	4,08	4,06	4,04
3.	Прыжки в длину (см.)	150	155	160	165	170
4.	Метание теннисного мяча с места (м.)	14	16	18	20	22
Предметная область «Избранный вид спорта»						
5.	Передвижение на лыжах выполнение 3 юношеского разряда	зачет				

Девушки:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2.	Бег 60м. с	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4

2.	Бег 1000 м. мин,с.	4,18	4,16	4,14	4,12	4,10
3.	Прыжки в длину (см.)	145	150	155	160	165
4.	Метание теннисного мяча с места (м.)	10	12	14	16	18
Предметная область «Избранный вид спорта»						
5.	Передвижение на лыжах выполнение 3 юношеского разряда	зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

20 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

16 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

12 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

8 баллов и ниже – оставлен в группе.

Допускается недобор 1 балл при условии выполнения 3 юношеского разряда

Базовый уровень сложности (БУ 3-4 года обучения):

1.ОФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

2. Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанции 1 – 5 км.

3. Возраст от 11-12 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 100 м. с	19,5	18,8	18,3	17,4	16,2
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4.20	4.10	4.00	3.50	3.45
3.	Прыжки в длину (см.)	155	160	165	170	175
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	22.0	21.30	21.0	20.30	20.0
6.	Лыжи, классический стиль 10 км. Мин.с.	44.00	44.30	44.0	43.30	43.0
7.	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	21.0	20.30	20.0	19.20	19.0
8.	Лыжи, свободный стиль 10 км. Мин.с.	43.0	42.30	42.0	41.30	41.0
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
9.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Девушки:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						

1.	Бег 60 м. с	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
2.	Бег 800 м. мин,с.	4.05	4.0	3.55	3.45	3.35
3.	Прыжки в длину (см.)	145	150	155	160	165
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 3 км. Мин.с.	16.0	15.40	15.20	15.0	14.20
6.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	25.00	24.30	24.0	23.30	23.0
7.	Лыжи, свободный стиль 3 км. Мин.с.	15.30	15.0	14.30	14.0	13.30
	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	24.30	24.0	23.30	23.0	22.30
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
8.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Допускается недобор 2 баллов при условии выполнения 3 юношеского разряда

Базовый уровень сложности (5-6 года обучения):

1.ОФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

2. Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанции 2 – 10 км.

3. Возраст от 13-14 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 100 м. с	18,5	17,8	17,3	16,4	15,5
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4.10	4.00	3.55	3.45	3.40
3.	Прыжки в длину (см.)	160	165	170	175	180
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	22.0	21.30	21.0	20.30	20.0
6.	Лыжи, классический стиль 10 км. Мин.с.	44.00	44.30	44.0	43.30	43.0
7.	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	21.0	20.30	20.0	19.20	19.0

8.	Лыжи, свободный стиль 10 км. Мин.с.	43.0	42.30	42.0	41.30	41.0
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
9.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Девушки:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 60 м. с	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 800 м. мин,с.	4.00	3.55	3.45	3.35	3.20
3.	Прыжки в длину (см.)	150	155	160	165	170
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 3 км. Мин.с.	16.0	15.40	15.20	15.0	14.20
6.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	25.00	24.30	24.0	23.30	23.0
7.	Лыжи, свободный стиль 3 км. Мин.с.	15.30	15.0	14.30	14.0	13.30
	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	24.30	24.0	23.30	23.0	22.30
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
8.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Допускается недобор 2 баллов при условии выполнения 2 юношеского разряда

Углубленный уровень сложности (1 года обучения):

1.ОФП и СФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

2. Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанции 3 – 5 км.(девушки), 5-10 (юноши)

3. Возраст от 14 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

4. Инструкторская и судейская практика.

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
-------	-----------------------	--------	---------	---------	---------	----------

Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 100 м. с	17,8	17,2	16,3	15,5	14,8
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4.00	3.55	3.50	3.40	3.35
3.	Прыжки в длину (см.)	170	175	180	185	190
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	20.30	20.00	19.40	19.20	19.0
6.	Лыжи, классический стиль 10 км. Мин.с.	44.00	44.30	44.0	43.30	43.0
7.	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	20.0	19.30	19.15	19.00	18.45
8.	Лыжи, свободный стиль 10 км. Мин.с.	43.0	42.30	42.0	41.30	41.0
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
9.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Девушки:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 60 м. с	11,0	10,4	10,2	10,1	10,0
2.	Бег 800 м. мин,с.	3.50	3.45	3.35	3.20	3.10
3.	Прыжки в длину (см.)	155	160	165	170	175
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 3 км. Мин.с.	14.0	13.30	13.10	13.0	12.30
6.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	25.00	24.30	24.0	23.30	23.0
7.	Лыжи, свободный стиль 3 км. Мин.с.	13.30	13.0	12.50	12.30	12.00
	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	24.30	24.0	23.30	23.0	22.30
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
8.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Допускается недобор 2 баллов при условии выполнения 1 юношеского разряда

Углубленный уровень сложности 2 года обучения:

1.ОФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

2. Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанции 3 – 5 км.(девушки), 5-10 (юноши)

3. Возраст от 15 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

4. Инструкторская и судейская практика.

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 100 м. с	16,8	16,2	15,3	14,6	14,0
2.	Бег 1000 м. мин,с.	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30
3.	Прыжки в длину (см.)	180	185	190	195	205
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	20.30	20.00	19.40	19.20	19.0
6.	Лыжи, классический стиль 10 км. Мин.с.	37.30	37.00	36.30	36.00	35.30
7.	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	20.0	19.30	19.15	19.00	18.45
8.	Лыжи, свободный стиль 10 км. Мин.с.	36.0	35.30	35.10	35.00	34.30
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
9.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Девушки:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 60 м. с	10,0	9,8	9,7	9,6	9,5
2.	Бег 800 м. мин,с.	3.40	3.35	3.25	3.10	3.05
3.	Прыжки в длину (см.)	165	170	175	180	185
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 3 км. Мин.с.	16.0	15.40	15.20	15.0	14.20
6.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	21.00	20.30	20.0	19.30	19.0
7.	Лыжи, свободный стиль 3 км. Мин.с.	15.30	15.0	14.30	14.0	13.30
	Лыжи, свободный стиль	20.00	19.30	19.10	19.00	18.30

	5 км. Мин.с.					
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
8.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Допускается недобор 2 баллов при условии выполнения 3 разряд.

Углубленный уровень сложности 3 - года обучения:

1.ОФП и СФП

упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

2. Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанции 3 – 10 км.(девушки), 5-15 (юноши)

3. Возраст от 16 - 17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным гонками.

4. Инструкторская и судейская практика.

Юноши:

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 100 м. с	15,8	15,2	14,8	14,2	13,6
2.	Бег 1000 м. мин,с.	3.40	3.35	3.30	3.25	3.20
3.	Прыжки в длину (см.)	185	195	205	210	220
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	20.30	20.00	19.40	19.20	19.0
6.	Лыжи, классический стиль 10 км. Мин.с.	34.00	33.30	33.10	33.00	32.30
7.	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	20.0	19.30	19.15	19.00	18.45
8.	Лыжи, свободный стиль 10 км. Мин.с.	32.30	32.00	31.30	31.00	30.30
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						

9.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет
----	------------------------------------	----------------

Девушки:

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 60 м. с	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
2.	Бег 800 м. мин,с.	3.30	3.25	3.10	3.00	2.50
3.	Прыжки в длину (см.)	175	180	185	190	195
«Специальная физическая подготовка»						
5.	Лыжи, классический стиль 3 км. Мин.с.	16.0	15.40	15.20	15.0	14.20
6.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	19.00	18.30	18.10	18.00	17.30
7.	Лыжи, свободный стиль 3 км. Мин.с.	15.30	15.0	14.30	14.0	13.30
	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	18.30	18.0	17.30	17.0	16.30
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа						
8.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Допускается недобор 2 баллов при условии выполнения 2 разряд.

**4.5. Контрольно-переводные нормативы
по пауэрлифтингу**

Базовый уровень первого года обучения (БУ 1г.о.):

1.ОФП

2. Возраст от 12 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

Контрольные нормативы:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 30 м. (с.)	6,9	6,7с	6,5 с	6,3с.	6,1с.

2.	Челночный бег 3x10 м (с.)	10,9с.	10,7с.	10,5 с	10,3с.	10,1с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	7	10	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	3	5	7	9
6.	Прыжок в длину с места	115см.	120см.	125 см	130см.	135см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+

Контрольные нормативы:

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 30 м. (с.)	6,6	6,3с	6 с	5,7с.	5,4с.
2.	Челночный бег 3x10 м (с.)	9,6с.	9,3с.	9 с.	8,7с.	8,4с.
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	-	1	2	4	6
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	8	11	13
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	11	13
6.	Прыжок в длину с места	120см.	125см.	130см	135см.	140см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Жим лёжа от собственного веса 60% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
2.	Приседание со штангой на плечах 60% (кол-во раз)	2	3	4	5	6
3.	Становая тяга 60% (кол-во раз)	2	3	4	5	6

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень второго года обучения (БУ 2г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 13 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

Контрольные нормативы:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 30 м. (с.)	6,9	6,7с	6,5 с	6,3с.	6,1с.
2.	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,9с.	10,7с.	10,5 с	10,3с.	10,1с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	7	10	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	3	5	7	9
6.	Прыжок в длину с места	115см.	120см.	125 см	130см.	135см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+

Контрольные нормативы:

Юноши

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 30 м. (с.)	6,6	6,3с	6 с	5,7с.	5,4с.
2.	Челночный бег 3х10 м (с.)	9,6с.	9,3с.	9 с.	8,7с.	8,4с.
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	-	1	2	4	6
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	8	11	13
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	11	13
6.	Прыжок в длину с места	120см.	125см.	130см	135см.	140см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+

Нормативы по технической подготовке

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Жим лёжа от собственного веса					

	60% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
2.	Приседание со штангой на плечах 60% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
3.	Становая тяга 60% (кол-во раз)	1	2	3	4	5

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень третьего года обучения (БУ 3г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 14лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

Контрольные нормативы:

Девушки

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,6	11,4с	11,2 с	11,0с.	10,8с.
2.	Челночный бег 3x10 м (с.)	10,9с.	10,7с.	10,5 с	10,3с.	10,1с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	7	10	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	3	5	7	9
6.	Прыжок в длину с места	115см.	120см.	125 см	130см.	135см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выполнение нормативов III юношеского разряда					

Контрольные нормативы:

Юноши

N п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,2	11,0с	10,8 с	10,6с.	10,4с.
2.	Челночный бег 3x10 м (с.)	8,4с.	8,2с.	8 с.	7,8с.	7,6с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	4	5	6	7	8

	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	2	4	6	8	10
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	6	8	10	12	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	13	15	17	19
6.	Прыжок в длину с места	150см.	155см.	160см	165см.	170см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выполнение нормативов III юношеского разряда					

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Жим лёжа от собственного веса 70% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
2.	Приседание со штангой на плечах 70% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
3.	Становая тяга 70% (кол-во раз)	1	2	3	4	5

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности четвертого года обучения (БУ 4 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 15 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

Контрольные нормативы:

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,6	11,4с	11,2 с	11,0с.	10,8с.
2.	Челночный бег 3x10 м (с.)	10,9с.	10,7с.	10,5 с	10,3с.	10,1с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11

4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	7	10	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	3	5	7	9
6.	Прыжок в длину с места	115см.	120см.	125 см	130см.	135см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выполнение нормативов II юн. разряд					

Контрольные нормативы:

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,2	11,0с	10,8 с	10,6с.	10,4с.
2.	Челночный бег 3x10 м (с.)	8,4с.	8,2с.	8 с.	7,8с.	7,6с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	4	5	6	7	8
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня 90 ⁰	2	4	6	8	10
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	6	8	10	12	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	13	15	17	19
6.	Прыжок в длину с места	150см.	155см.	160см	165см.	170см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выполнение нормативов II юн. разрядов					

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Жим лёжа от собственного веса 70% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
2.	Приседание со штангой на плечах 70% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
3.	Становая тяга 70% (кол-во раз)	1	2	3	4	5

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности пятого года обучения (БУ – 5 г.о..):

1.ОФП

2. Возраст 16 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

Контрольные нормативы:

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,6	11,4с	11,2 с	11,0с.	10,8с.
2.	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,9с.	10,7с.	10,5 с	10,3с.	10,1с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	7	10	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	3	5	7	9
6.	Прыжок в длину с места	115см.	120см.	125 см	130см.	135см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выпол.норм ОФП ,СФП, нормативов III спортивных разрядов					

Контрольные нормативы:

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,2	11,0с	10,8 с	10,6с.	10,4с.
2.	Челночный бег 3х10 м (с.)	8,4с.	8,2с.	8 с.	7,8с.	7,6с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	4	5	6	7	8
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня 90 ⁰	2	4	6	8	10
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	6	8	10	12	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	13	15	17	19
6.	Прыжок в длину с места	150см.	155см.	160см	165см.	170см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выпол.норм ОФП ,СФП, нормативов III					

спортивных разрядов					
---------------------	--	--	--	--	--

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Жим лёжа от собственного веса 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
2.	Приседание со штангой на плечах 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
3.	Становая тяга 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Базовый уровень сложности шестого года обучения (БУ – 6 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

Контрольные нормативы:

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,6	11,4с	11,2 с	11,0с.	10,8с.
2.	Челночный бег 3x10 м (с.)	10,9с.	10,7с.	10,5 с	10,3с.	10,1с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	7	10	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	3	5	7	9
6.	Прыжок в длину с места	115см.	120см.	125 см	130см.	135см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выпол.норм ОФП ,СФП, нормативов II спортивных разрядов					

Контрольные нормативы:

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,2	11,0с	10,8 с	10,6с.	10,4с.
2.	Челночный бег 3х10 м (с.)	8,4с.	8,2с.	8 с.	7,8с.	7,6с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	4	5	6	7	8
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	2	4	6	8	10
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	6	8	10	12	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	13	15	17	19
6.	Прыжок в длину с места	150см.	155см.	160см	165см.	170см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выпол.норм ОФП ,СФП, нормативов II спортивных разрядов					

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Жим лёжа от собственного веса 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
2.	Приседание со штангой на плечах 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
3.	Становая тяга 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности 1 года обучения (УУ – 1г.о.):

1.ОФП и СФП

2. Возраст 16 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий пауэрлифтингом.

Контрольные нормативы:
Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,6	11,4с	11,2 с	11,0с.	10,8с.
2.	Челночный бег 3х10 м (с.)	10,9с.	10,7с.	10,5 с	10,3с.	10,1с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	3	5	7	9	11
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	3	5	7	10	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2	3	5	7	9
6.	Прыжок в длину с места	115см.	120см.	125 см	130см.	135см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выпол.норм ОФП ,СФП, нормативов I спортивных разрядов					

Контрольные нормативы:
Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 60 м. (с.)	11,2	11,0с	10,8 с	10,6с.	10,4с.
2.	Челночный бег 3х10 м (с.)	8,4с.	8,2с.	8 с.	7,8с.	7,6с.
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	4	5	6	7	8
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	2	4	6	8	10
4.	Подъем туловища лежа на спине (за 20с.) (кол-во раз)	6	8	10	12	14
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	11	13	15	17	19
6.	Прыжок в длину с места	150см.	155см.	160см	165см.	170см.
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	-	-	-	-	+
	Выпол.норм ОФП ,СФП, нормативов I спортивных разрядов					

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Жим лёжа от собственного веса 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
2.	Приседание со штангой на плечах 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5
3.	Становая тяга 80% (кол-во раз)	1	2	3	4	5

Количество баллов для перехода на следующий этап:

50 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

20 баллов и ниже – оставлен в группе

4.7. Контрольно-переводные нормативы

ТХЭКВОНДО

Базовый уровень сложности (БУ 1-2 г.о.):

1. ОФП

2. Возраст 8 – 10 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо

Контрольные нормативы по ОФП:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м. (с.)	6,7	6,6	6,5	6,4	6,2	6,2	6,4	6,5	6,6	6,7
Координация	Челночный бег 3x10 м. (с.)	16,5	16,4	16,3	16,2	16,0	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10
Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	1	2	3	-	-	1	2	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	13	15	18	20	12	13	15	18	20
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30сек. (кол-во раз)	10	12	15	20	25	10	12	15	20	25
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	100	105	110	115	120	100	105	110	115	120

качества											
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

35 баллов – переведен с оценкой «отлично» «5»;

28 баллов – переведен с оценкой «хорошо» «4»;

21 балл – переведен с оценкой «удовлетворительно» «4»;

14 баллов – не переведен.

Базовый уровень сложности (БУ 3 - 4 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 10-12 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м. (с.)	6,7	6,6	6,5	6,4	6,2	6,2	6,4	6,5	6,6	6,7
Координация	Челночный бег 3x10 м. (с.)	16,5	16,4	16,3	16,2	16,0	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5
Выносливость	бег в свободном темпе 2 км. Без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	1	2	3	-	-	1	2	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	13	15	18	20	12	13	15	18	20
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30сек. (кол-во раз)	10	12	15	20	25	10	12	15	20	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	100	105	110	115	120	100	105	110	115	120

35 баллов – переведен с оценкой «отлично» «5»;

28 баллов – переведен с оценкой «хорошо» «4»;

21 балл – переведен с оценкой «удовлетворительно» «4»;

14 баллов – не переведен.

Базовый уровень сложности (БУ 5 – 6 г.о.):

1.ОФП

2. Возраст 12-14 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м. (с.)	6,6	6,5	6,4	6,3	6,1	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4

Координация	Челночный бег 3x10 м. (с.)	16,4	16,3	16,2	16,1	15,9	16,5	16,4	16,3	16,2	16,0
Выносливость	бег в свободном темпе 2 км. Без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	-	-	2	3	4	-	-	1	2	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	16	18	20	22	10	12	18	20	22
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30сек. (кол-во раз)	10	12	15	20	25	10	12	15	20	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	105	110	120	130	140	105	110	120	130	140

Контрольные нормативы по ОФП:

Количество баллов для перехода на следующий этап:

35 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

28 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

21 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

14 баллов и ниже – оставлен в группе.

Углубленный уровень сложности (УУ 1-2 г.о.):

1. ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта»

2. Возраст 14- 15 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м. (с.)	6,2	6,0	5,9	5,7	5,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,7
Координация	Челночный бег 3x10 м. (с.)	15,2	15,0	14,9	14,7	14,5	15,2	15,4	15,2	15,0	14,8
Выносливость	бег в свободном темпе 2 км. Без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	6	-	1	2	3	4
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	16	18	20	22	10	12	18	20	22

	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30сек. (кол-во раз)	10	12	15	20	25	10	12	15	20	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	160	180	190	140	150	160	170	180

Углубленный уровень сложности (УУ 3-4 г.о.):

1.ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта» или выполнение

III юношеского разряда

2. Возраст 15-17 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши (баллы)					Девушки (баллы)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м. (с.)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	6,0	5,9	5,8	5,6	5,4
Координация	Челночный бег 3x10 м. (с.)	15,2	15,0	14,9	14,7	14,5	15,2	15,4	15,2	15,0	14,8
Выносливость	бег в свободном темпе 2 км. Без учета времени	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сила	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	6	-	1	2	3	4
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	16	18	20	22	10	12	18	20	22
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30сек. (кол-во раз)	10	12	15	20	25	10	12	15	20	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	160	170	180	190	200	150	160	170	180	190

4.8. Контрольно-переводные нормативы

Футбол

Базовый уровень сложности 1 года бучения (БУ 1г.о.):

1.ОФП и СФП

2. Возраст 8 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП:

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
1.	Бег 30 м. с	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2.	Бег 3 x 10 с.	9,7	9,5	9,3	9,2	9,1
3.	Бег на 60 м со старта	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
4.	Прыжки в длину (см.)	150	140	130	140	150
5.	Тройной прыжок	350см.	355см.	360 см.	365см.	370см.
6.	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см.)	8	10	12	14	16
7.	Бег на 1000 м.	Зачет				

Количество баллов для перехода на следующий этап:

30 баллов – переведен с оценкой «Отлично»

25 баллов – переведен с оценкой «Хорошо»

20 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»

10 баллов и ниже – оставлен в группе.

Участники образовательных отношений могут принять участие в независимой оценке качества образования учреждения (НСОКО).

Независимая система оценки качества образования (НСОКО) это оценочная процедура, которая осуществляется в отношении деятельности образовательных организаций и реализуемых ими образовательных программ в целях определения соответствия предоставляемого образования.

Внимание!

На официальном сайте для размещения информации о государственных (муниципальных) учреждениях bus.gov.ru создан модуль для реализации возможности оставить ОТЗЫВ гражданами о качестве услуг, предоставляемых образовательной организацией. Приглашаем заинтересованных лиц воспользоваться предоставленным ресурсом и принять участие в оценке деятельности МАОУ ДО ДЮСШ на сайте <https://bus.gov.ru/info-card/80210>, а также путем прохождения опроса на официальном сайте МАОУ ДО ДЮСШ, который появляется автоматически при входе.