

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная
школа Ровеньского района Белгородской области»**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» протокол № 1 от 28 августа 2020 г		УТВЕРЖДЕНО Директор МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» _____ А.Л. Мягкий Приказ № 60 от 01.09.2020 г.
--	--	--

Методические рекомендации

**для проведения промежуточной и итоговой аттестации
обучающихся**

по ОФП и СФП по видам спорта

Составители: Шаповалова Н.Н.,
заместитель директора
Луценко В.В., тренер-преподаватель

Ровеньки, 2020

I Общие положения

1.1. Настоящие Положение о порядке и форме проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся разработано в соответствии с пунктом 3 статьи 59 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения № 196 от 09.11.2018), Уставом МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» (далее - Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок и форму проведения итоговых испытаний обучающихся Учреждения.

1.3. Цель промежуточной и итоговой аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам образовательных программ.

Задачи аттестации:

- способствование развитию социально-позитивных мотивов познавательной деятельности детей на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня физической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде спортивной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивных объединений.

1.4. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся спортивных объединений Учреждения строится на принципах научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов;

1.5. В образовательном процессе в целом для каждого детского объединения аттестация обучающихся выполняет целый ряд функций:

- а) учебную, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- б) воспитательную, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка;
- в) развивающую, так как позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- г) коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- д) социально-психологическую, так как дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

II. Организация аттестации обучающихся

2.1. Проведение аттестации обучающихся в объединениях регламентируется «Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района Белгородской области», которое разрабатывается на основе примерного Положения об аттестации обучающихся и конкретизирует содержание, методы и формы промежуточной и итоговой аттестации с учетом своих методических особенностей.

2.2. Промежуточная аттестация обучающихся детских объединений проводится в конце I полугодия (в декабре) и в конце учебного года (мае - июне), а итоговая аттестация проводится в конце учебного года (мае - июне). Обучающиеся, отправляющиеся в лагерь, могут выполнить нормативы досрочно.

2.3. Формы проведения аттестации: зачет, тестирование, выполнение контрольных или контрольно-переводных нормативов, соревнования различного уровня, турниры.

2.4. Программа промежуточной и итоговой аттестации (при любой форме проведения и в любой образовательной области) должна содержать методику проверки теоретических знаний обучающихся и их практических умений и навыков. Содержание программы промежуточной и итоговой аттестации определяется учебным планом, и проводится в порядке, установленном Учреждением.

2.5. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, педагоги дополнительного образования.

III. Критерии оценки результатов аттестации

3.1. Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой;
- использование специальной терминологии.

3.2. Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
- качество выполнения практического задания;
- технологичность практической деятельности.

3.3. Критерии оценки уровня развития и воспитанности детей:

- культура организации практической деятельности;
- культура поведения к выполнению практического задания;

– аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

IV. Оценка, оформление и анализ результатов аттестации

4.1. Результаты промежуточной и итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- 2) полноту выполнения образовательной программы;
- 3) обоснованность перевода обучающегося на следующий этап или год обучения;
- 4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

4.2. Конкретная форма оценки результатов итоговой аттестации в каждом детском объединении определяется и обосновывается «Положением о промежуточной и итоговой аттестации» в соответствии со спецификой образовательной деятельности.

4.3. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в протоколах по «Контрольно - переводным нормативам по виду спорта», по которым определяется уровень освоения обучающимися дополнительных образовательных программ, которые являются отчетными документами и хранятся в администрации. Параллельно оценки промежуточной аттестации могут быть занесены в журнал конкретной учебной группы детского объединения.

4.4. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов, участия в соревнованиях определённого уровня и ходатайства тренера-преподавателя администрацией Учреждения обучающимся могут быть присвоены спортивные разряды.

4.5. На основании выполнения 70-100% нормативов по ОФП и СФП осуществляется перевод из спортивно-оздоровительных групп в группы начальной подготовки, на следующий год обучения, в учебно-тренировочные группы и т.д., что оформляется приказом директора по Учреждению.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ СОГ ОТДЕЛЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Тесты	возраст					
		15-17 лет		12-14 лет		8-11 лет	
		м	д	м	д	м	д
Общие физические качества							
1	Прыжок в длину с места (см.)	200	175	165	145	125	110
3	Прыжок в высоту по Абалакову (см.)	40	32	34	25	25	18
4	Бег 20 м. (с.)	3,7	3,9	3,9	4,2	4,6	5,0
Специальные физические качества							
5	40-ка секундный челночный бег (м.)	160	135	140	120	120	100
7	Передачи мяча в движении (с.)	14,2	14,5	14,4	14,8	15,2	16,0
8	Скоростное ведение мяча 20 м. восьмеркой(с.)	15,0	15,3	15,2	16,0	20,0	21,5
Технические умения и навыки							
9	Дистанционные броски (%)	40	40	20	20	10	10
10	Количество передач за 30 с.	22	20	20	18	15	13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ
«БАСКЕТБОЛ»**

Развиваемое физическое качество	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 м	
	Не более 4,5 с.	Не более 4,7 с.
	Скоростное ведение мяча	
	Не более 11 с.	Не более 11,4 с.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	Не менее 130 см	Не менее 115 см
	Прыжок вверх со взмахом руками	
	Не менее 24 см	Не менее 20 см

Нормативы по баскетболу по годам обучения по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) по Абалакову		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300м (для ГНП)	
	Год обучения	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГН П	1	160	155	30	28	4.2	4.5	4п15	4п	1.16	1.20
	2	174	160	32	32	4.0	4.3	5п	4п20	1.07	1.15
	3	190	180	35	35	3.9	4.0	5п20	5п10	5.5	1.00

По технической подготовке

Группы		Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с. попадания)		Передача мяча (с. попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Год обучения	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГН П	1	10.1	10.3	15.0	15.3	14.2	14.5	28	28	-	-
	2	10.0	10.2	14.9	15.1	14.0	14.4	30	30	-	-
	3	9.8	10	14.7	15.0	14.0	14.3	35	35	-	-

Содержание и методика контрольных испытаний по баскетболу Общие физические качества

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок в высоту по Абалакову (см.)

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Бег 20 м. Испытание проводится по общепринятой методике.

Специальные физические качества

1. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев

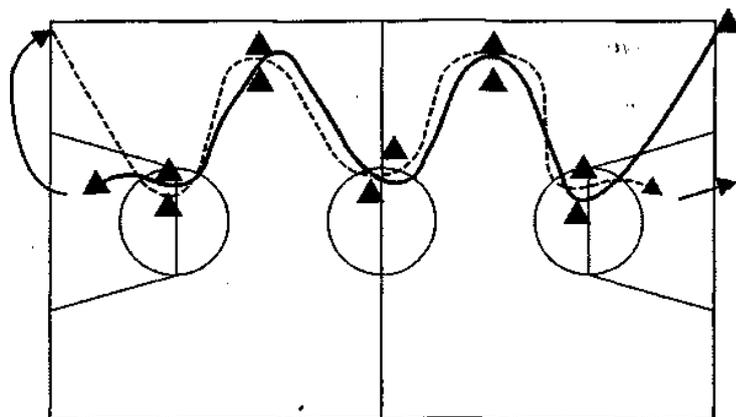
последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общесметодические указания (ОМУ):

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с.

Финиш



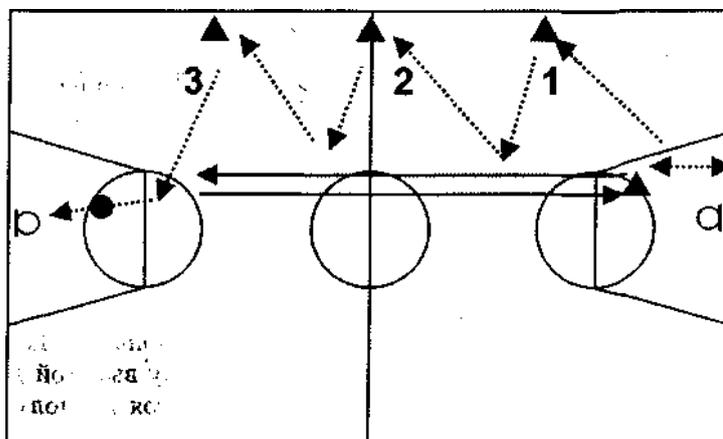
3. Передача мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

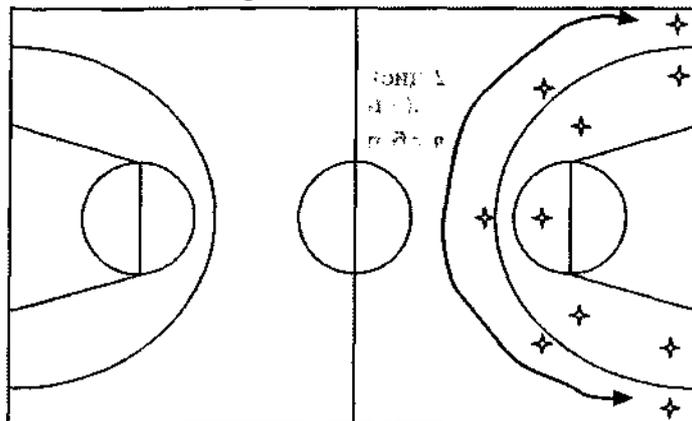


Техническая подготовка

1. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

На выполнение задания дается 2 мин.
Фиксируется количество бросков и очков.



2. Количество передач за 30 с.

Передача мяча обеими руками от груди в стену. Обучающиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу тренера-преподавателя в течение 30 сек. выполняют передачи в круг диаметром 40 см, нарисованном стене на расстоянии 150 см от пола обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Не попадание в цель не считается.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОГ ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Наименование упражнения	Возраст					
		15-17 лет		12-14 лет		8-11 лет	
		м	д	м	д	м	д
Физические качества							
1.	Бег 30 метров, с.	5,3	5,8	5,8	6,2	6,5	6,7
2.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см.	40	34	32	25	25	18
3.	Прыжок в длину с места, см.	200	175	165	145	125	110
Технические умения и навыки							
4.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, кол-во из 5	4	4	3	3	3	3
5.	Подача на точность, количество из 5	4	4	3	3	3	3
6.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность, кол-во из 5	3	3	3	3	2	2
7.	Прием снизу, верхняя передача, количество серий	5	5	4	4	2	2

Содержание и методика контрольных испытаний по волейболу

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться

единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,0 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток.

4. *Испытания в передачах сверху и снизу у стены (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей сверху посылает его в стену, выполняет передачу над собой ударом снизу и выполняет передачу ударом снизу в стену и т.д. Передачи сверху и снизу составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП и ТП

ФУТБОЛ

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<i>Специальная физическая подготовка</i>											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ногами на точность(число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ногами с рук на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвешенного мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Нормативы по футболу
общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы
начальной подготовки (юноши)

Развиваемое физическое качество	Нормативы	Этап начальной подготовки		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Быстрота	Бег 30 м (сек)	6.6	6.0	5.5
	Бег 60 м (сек)	11.8	11.5	11.0
	Челночный бег 3x10 (сек)	9.3	9.1	9.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	135	140	150
	Тройной прыжок (см)	360	400	450
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	12	14	16
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени		

Содержание и методика контрольных испытаний по футболу

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Бег 3x10 м. Скоростные возможности оцениваются по результатам челночного бега на 3x10м. с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега 3x10 м регистрируется в процессе прохождения всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой и дистанционной скорости.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Тройной прыжок с места (см). Прыжок проводится на размеченной дорожке.

Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок в высоту с места без замаха рук(см). Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места без замаха рук.

Бег 1000 м. Выполнение бега на стадионе. Результатом является время, за которое преодолевается расстояние.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по хоккею с шайбой

Контрольные упражнения (тесты)	Этап		
	Спортивно-оздоровительный		
	Возраст		
	8-11 лет	12-14 лет	15-17 лет
По общей физической			
Бег 20 м с высокого старта (с)	4,9	4,6	4,3
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	128	160	200
Отжимание на руках из упора лежа (кол-во)	17	23	31
Бег 20 м спиной вперед (с)	9,4	8,2	7,6
Челночный бег 4x9 м	12,9	12,2	11,3
Комплексный тест на ловкость (с)	17,8	17,2	17,0

Содержание и методика контрольных испытаний по хоккею с шайбой

Оценка общей физической подготовленности

1. 20 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Бег 20 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых

качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5.. Челночный бег 4x9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

6. Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАНИЮ

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Сгибание рук в упоре лежа	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплыwanie дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Указания к выполнению контрольных упражнений

Бег 3x10 м. Скоростные возможности оцениваются по результатам челночного бега на 3x10м. с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега 3x10 м регистрируется в процессе прохождения всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой и дистанционной скорости.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Выкрут прямых рук вперед-назад. Тест для оценки гибкости плечевого сустава. Понадобится гимнастическая палка с разметкой или верёвка. Как правильно выполнить Перед началом упражнения нанесите на гимнастическую палку (веревку) деления от центра вправо и влево через каждые 5 см до 50 см. Перед выполнением данного упражнения необходимо провести разминку: Исходное положение (далее – И.П.): стойка ноги врозь, круговые вращения в плечевом суставе (локти прямые); И.П. то же, круговые вращения в локтевом суставе; И.П. то же, круговые вращения в кистевом суставе.

Выполнение: 1. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч. Гимнастическую палку взять в руки широким хватом симметрично от центра. 2. Вытянуть руки с палкой перед собой на уровне груди. Не двигая кисти рук по палке, завести руки круговым движением через верх за спину вниз, до уровня ягодиц, не сгибая локти. 3. Повторить упражнение в обратном порядке. Если упражнение выполняется без болевых ощущений в плечевых суставах и с прямыми руками, поменяйте хват на более узкий. 4. Уменьшайте хват каждый раз на 5 см до предельно возможного. Запишите минимальное значение хвата, выполненного ребенком правильно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Бросок набивного мяча 1 кг; м выполняется двумя руками из-за головы, исходное положение, сидя на полу. Ноги прямые вытянуты. Не допускается бросок одной рукой.