«СОГЛАСОВАНО»
Педагогический совет
МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

«25» января 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»
Г. М. НОСКОВА

«25» января 2016 г.

МЕТОДИКА
тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся МАУ ДО «ДЮСШ№ 2».

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных особенностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

1. **бег 30 метров со старта;**
2. **непрерывный бег в течении 5 минут;**
3. **челночный бег 3 х 10 метров;**
4. **10 – секундный бег на месте с максимальной частотой движения;**
5. **прыжок в длину с места;**
6. **прыжок вверх с места;**
7. **прыжки с прибавками;**
8. **подтягивание из виса на руках мальчики, юноши);**
   отжимание из упора лежа (девочки, девушки)
9. **бросок набивного мяча;**
10. **выкрут руками палки;**
11. **наклон вперед.**

1. **Организация и проведение тестирования.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций, создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся МАУ ДО «ДЮСШ №2». Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований МАУ ДО «ДЮСШ №2» в установленные сроки (октябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую школу, она служит основанием для его включения в списки учебно–тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1. **бег 30 метров со старта;** проводится на дорожке стадиобна или легкоатлетического манежа спортивной обуви без шипов.
   Количество стартующих в беге, определяются при которых бегущие не мешают друг другу. После 10 – 15 минутной разминки дается старт.
2. **непрерывный бег в течении 5 минут**; условия проведения те же. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
3. **челночный бег 3 х 10 метров;** тест проводится в спортивном зале на ровной дорожке не менее 12 – 13 метров. Отмеряют 10 – метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 куб. см.). Спортсмен становится за ближней чертой на линии по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней –

финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. **10 – секундный бег на месте с максимальной частотой движения, количество шагов:** учитывается количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводится в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).
5. **прыжок в длину с места, см:** выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключающие жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.
6. **прыжок вверх с места, см:** выполняется толчком двух ног от поверхности пола с взмахом рук. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
7. **прыжки с прибавками, количество:** количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии ¼ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом или другим ориентиром, не мешающим выполнять упражнения, первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии ¾ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, спортсмен совершает прыжки, каждый раз от линии старта, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы, дальней от старта, или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.
8. **подтягивание из виса на руках (мальчики, юноши), количество:** на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
   отжимания из упора лежа (девочки, девушки) на полу, количество раз: на полу принимается положение упор лежа. Отжимание считается выполненным, если угол сгибания в локтевых суставах не превышает 90 градусов.
9. **бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из – за головы, см:** выполняется из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.
10. **выкрут рук с палки, см:** из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Сантиметровой лентой измеряют расстояние между внутренними точками хвата.
11. **наклон вперед, см:** выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью линейки. Если кончики пальцев спортсмена ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком +, если выше верхнего края скамейки, то результат записывается со знаком –. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

II. Оценка результатов тестирования.

В таблице № 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В таблице № 2 дана суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей в группах видов спорта.

В таблице № 3 приведены нормативы оценки развития физических качеств и двигательных способностей (для всех видов спорта). По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

В таблицах № 4 (мальчики, юноши игровые виды спорта), № 5 (девочки, девушки игровые виды спорта) и № 6 (художественная гимнастика) приведены шкалы нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

В таблицах № 7 (мини-футбол), № 8 (волейбол) и № 9 (художественная гимнастика) приведены нормативные требования к оценке показателей развития специальных физических качеств и двигательных способностей, а так же к оценке выполнения требований по технической подготовке.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2"
DN: ИНН=004100014780, СНИЛС=04095367660, ОГРН=1024101038598, STREET="проспект Победы, д.27", E=moudod-dussh-2@pkgo.ru, C=RU, S=Камчатский край, L=Петропавловск-Камчатский, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2""", G=Галина Михайловна, SN=Носкова, T=Директор, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.06.29 16:28:31+12'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

ТАБЛИЦА № 1

ПЕРЕЧЕНЬ
Видов спорта и упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Виды спорта	Бег 30 м	Непрерывный бег 5 мин.	Бег на месте 10сек	Челночбег 3х10 метр.	Прыжки в длину	Прыжки вверх	Прыжки с прибавками	Подтягивание на руках	Бросок мяча
Гимнастика Художественная	++	+	++	++	++	++	++	+	+
Волейбол	++	++	+	++	+	++	++	+	+
Мини-футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+

ТАБЛИЦА № 2

СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРУППАХ ВИДОВ СПОРТА.

Группы видов Спорта	Виды спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
1	МИНИ-ФУТБОЛ	24
П	ВОЛЕЙБОЛ	22
Ш	ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ	20

ТАБЛИЦА № 3

НОРМАТИВЫ
ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (для всех видов спорта)

Упражнения	Оценка уровень	Мальчики юноши	Девочки девушки
1. Бег на месте 10 сек. в максимальном темпе, кол – во	5	68 и больше	66 и больше
	4	58 – 67	57 – 65
	3	48 – 57	47 – 56
	2	38 – 47	37 – 46
	1	37 и меньше	36 и меньше
2. Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	45 – 36	35 – 26
	3	55 – 46	45 – 36
	2	65 – 56	55 – 46
	1	66 и больше	56 и больше
3. Наклон вперед, см	5	11 и больше	16 и больше
	4	от 0,5 до 10,5	от 5,5 до 15,5
	3	от 0 до -10,0	от –5 до +5
	2	от –10,5 до –20,5	от –5,5 до –15,5
	1	от –21 и больше	от –16 и больше

4. Прыжки с прибавками количество

	возрастные группы				
	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15
5	10 и больше	13 и больше	16 и больше	21 и больше	26 и больше
4	6 – 9	8 – 12	10 – 12	11 – 20	16 – 25
3	3 – 5	5 – 7	7 – 9	8 – 10	9 – 15
2	1 – 2	2 – 4	4 – 6	5 – 7	6 – 8
1	0	1 – 0	3 и меньше	4 и меньше	5 и меньше

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ **ТАБЛИЦА № 4**

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (мальчики, юноши)

Упражнения	Уровень оценки	возрастные группы, лет								
		6 – 7	8	9	10	11	12	13	14	15 и более
	баллы									
Бег 30 м, сек.	5	6,2 и меньше	6,0 и меньше	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
	4	6.3 – 6,7	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3	5,7 – 6,1	5,4 – 5,81	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5– 4,9	4,3– 4,7
	3	6,8 – 72	6,6 – 7,0	6,4 – 6,8	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6– 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
	2	7,3 – 7,6	7,1– 7,5	6,9 – 7,3	67 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9	5,3 – 5,7
	1	7,7 и больше	7,6 и больше	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,4и больше	6,3 и больше	6,0 и больше	5,8 и больше
Бег 5 мин. м.	5	1191 и больше	1231и больше	1271 и больше	1281и больше	1351и больше	1421и больше	1481и больше	1561и больше	1621и больше
	4	1091 – 1190	1131 – 1230	1161 – 1270	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1361 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
	3	991 – 1090	1031 – 1130	951 – 1160	1061 – 1170	1101 – 1230	1181 – 1300	1241 – 1360	1261 – 1410	1321 – 1470
	2	891 – 990	931 – 1030	841 – 950	941 – 1060	981 – 1100	1061 – 1180	1121 – 1240	1161 – 1260	1271 – 1320
	1	890 и меньше	930 и меньше	840 и меньше	940 и меньше	980 и меньше	1060 и меньше	1120 и меньше	1160 и меньше	1270 и меньше
Прыжок в длину с места, см.	5	156 и больше	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
	4	141 – 155	151 – 165	161 – 175	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
	3	126 – 140	136 – 150	146 – 160	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 –210	206 – 220	221 – 235
	2	111 – 125	121 – 135	131– 145	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220
	1	110 и меньше	120 и меньше	130 и меньше	140 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	180 и меньше	190 и меньше	205 и меньше
Прыжок вверх с места, см.	5	28 и больше	33 и больше	38 и больше	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67и больше
	4	22– 27	27 – 30	32 – 37	37 – 42	42 – 47	48 – 54	53 – 59	57 – 63	60 – 66
	3	18 – 21	23 – 26	28 – 31	31 – 36	37 – 41	41 – 47	46 – 52	50 – 56	53 – 59
	2	14 - 17	19 – 22	24 – 27	25 – 30	31 – 36	34 – 40	39 – 45	43 – 49	46 – 52
	1	13 и меньше	18 и меньше	23 и меньше	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше
		1 кг.	1кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.
Бросок набивного мяча, см.	5	266 и больше	296 и больше	336 и больше	366 и больше	396 и больше	436 и больше	486 и больше	536 и больше	586 и больше
	4	216 – 265	246 – 295	286 – 335	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	486 – 535	536 – 585
	3	161– 215	191 – 245	231 – 285	261 – 315	306– 350	346 – 390	386 – 435	436 – 485	486 – 535
	2	111 – 160	141– 190	181 – 230	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385	386– 435	436 – 485
	1	110 и меньше	140 и меньше	180 и меньше	210 и меньше	260 и меньше	300 и меньше	335и меньше	385 и меньше	435 и меньше
Отжимание из упора лежа, кол – во	5		7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
	4		5 - 6	6 - 8	8 – 10	9– 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
	3		3 - 4	3 – 5	5– 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
	2		2 - 1	1 – 2	2 – 4	1 – 4	3– 6	3 – 7	3 – 8	4 – 10
	1		0	0	1 – 0	0	2 - 0	2 – 0	2 - 0	3 и меньше
Челночный бег, сек.	5	8,6 и меньше	8,3 и меньше	8,0 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
	4	8,7 – 9,2	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1
	3	9,3 – 9,8	9,0 – 9,5	8,6 – 9,0	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 – 7,6
	2	9,9 – 10,4	9,6 – 10,1	9,1 – 9,6	9,0 – 9,5	8,6 – 9,2	8,4 – 8,8	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,7 – 8,1
	1	10,5 и больше	10,2 и больше	9,7 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше
Подтягивание из виса, кол – во	5			9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
	4			6 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
	3			3 – 5	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
	2			1 – 2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	3 – 8	4 – 10
	1			0	1 – 0	0	2 – 0	2 – 0	2 – 0	3 и меньше

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ **ТАБЛИЦА № 5**

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА **(девочки, девушки)**

Упражнения	Уровень оценки	возрастные группы, лет								
		6 – 7	8	9	10	11	12	13	14	15 и более
	баллы									
Бег 30 м, сек.	5	6,4 и меньше	6,2 и меньше	6,0 и меньше	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,5 и меньше
	4	6.5 – 6,9	6,3 – 6,7	6,1 – 6,4	5,9 – 6,3	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3	4,6 – 5,0
	3	7,0 – 7,4	6,8 – 7,1	6,5 – 6,9	6,4 – 6,8	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5
	2	7,5 – 7,8	7,2 – 7,6	7,0 – 7,4	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0
	1	7,9 и больше	7,7 и больше	7,5 и больше	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше
Бег 5 мин. м.	5	1121 и больше	1161и больше	1201и больше	1241и больше	1281и больше	1321и больше	1401и больше	1461и больше	1521и больше
	4	1021 – 1120	1061 – 1160	1101 – 1200	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320	1361 – 1400	1321 – 1460	1421 – 1520
	3	921 – 1020	961 – 1060	1001 – 1100	1041 – 1140	1081 – 1180	1121 – 1220	1261 – 1360	1221 – 1320	1321 – 1420
	2	821 – 920	861 – 960	901 – 1000	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120	1061 – 1260	1121 – 1220	1221 – 1320
	1	820 и меньше	860 и меньше	900 и меньше	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1060 и меньше	1120 и меньше	1220 и меньше
Прыжок в длину с места, см.	5	121 и больше	131 и больше	141 и больше	151 и больше	161 и больше	171 и больше	187 и больше	201 и больше	211и больше
	4	111 – 120	121 – 130	131 – 140	141 – 150	151 – 160	161 – 170	177 – 186	191 – 200	201 – 210
	3	101 – 110	111 – 120	121 – 130	131 – 140	141 – 150	151 – 160	167 –1706	181 – 190	191 – 200
	2	91 – 100	101 – 110	111– 120	121 – 130	131 – 140	141 – 150	157 – 166	171 – 180	181 – 190
	1	90 и меньше	100 и меньше	110 и меньше	120 и меньше	130 и меньше	140 и меньше	156 и меньше	170 и меньше	180 и меньше
Прыжок вверх с места, см.	5	24 и больше	27 и больше	31 и больше	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше
	4	20 – 23	23 – 26	27 – 30	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53
	3	16 – 19	20 – 22	23 – 26	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49
	2	12 - 15	18 – 19	21 – 22	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45
	1	11 и меньше	17 и меньше	20 и меньше	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше
		1 кг.	1кг.	1 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.	2 кг.
Бросок набивного мяча, см.	5	181 и больше	211 и больше	241 и больше	271 и больше	301 и больше	361 и больше	391 и больше	431 и больше	501 и больше
	4	161 – 180	191 – 210	221 – 240	241 – 270	271 – 300	321 – 360	351 – 390	401 – 430	461 – 500
	3	141 – 160	171 – 190	201 – 220	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	421 – 460
	2	121 – 140	151 – 170	181 – 200	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	341 – 370	381 – 420
	1	120 и меньше	150 и меньше	180 и меньше	180 и меньше	210 и меньше	240 и меньше	270и меньше	340 и меньше	380 и меньше
Отжимание из упора лежа, кол – во	5	4 и больше	5 и больше	6 и больше	8 и больше	9 и больше	10 и больше	14 и больше	15 и больше	16 и больше
	4	3	4	5	6 – 7	7 – 8	7 – 9	10 – 13	10 – 14	12 – 15
	3	2	3	3 – 4	4 – 5	5 – 6	4 – 6	6 – 9	5 – 9	8 – 11
	2	1	2	1 – 2	2 – 3	3 – 4	1 – 4	3 – 5	1 – 4	4 – 7
	1	0	1 – 0	0	1 – 0	2 – 0	0	2 – 0	0	3 и меньше
Челночный бег, сек.	5	9,8 и меньше	9,6 и меньше	9,4 и меньше	9,2 и меньше	8,7 и меньше	8,5 и меньше	8,3 и меньше	8,1 и меньше	7,7 и меньше
	4	10,3 – 9,9	10,1 – 9,7	9,9 – 9,5	9,7 – 9,3	9,2 – 8,8	9,0 – 8,6	8,8 – 8,3	8,6 – 8,2	8,2 – 7,8
	3	10,8 – 10,4	10,6 – 10,2	10,4 – 10,0	10,2 – 9,8	9,7 – 9,3	9,5 – 9,1	9,3 – 8,9	9,1 – 8,7	8,7 – 8,3
	2	11,3 – 10,9	11,1 – 10,5	10,9 – 10,5	10,7 – 10,3	10,2 – 9,8	10,0 – 9,6	9,8 – 9,4	9,6 – 9,2	9,2 – 8,8
	1	11,4 и больше	11,2 и больше	11,0 и больше	10,8 и больше	10,3 и больше	10,1 и больше	9,9 и больше	9,7 и больше	9,3 и больше

Нормативы по **ОФП** отделения художественной гимнастики *(девочки-девушки)* ***ТАБЛИЦА № 6***

№	Упражнения	Баллы	6 - 7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 - 17
1	Прыжок	5	121 и больше	131 и больше	141 и больше	151 и больше	161 и больше	171 и больше	187 и больше	201 и больше	211 и больше	216 и больше
	в длину	4	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	177-186	191-200	201-210	206-215
	с места, см.	3	101-110	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	167-176	181-190	191-200	196-205
		2	91-100	101-110	111-120	121-130	131-140	141-150	157-166	171-180	181-190	186-195
		1	90 и меньше	100 и меньше	110 и меньше	120 и меньше	130 и меньше	140 и меньше	156 и меньше	170 и меньше	180 и меньше	185 и меньше
2	Прыжок	5	24 и больше	27 и больше	31 и больше	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше	57 и больше
	вверх	4	20-23	23-26	27-30	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56
	с места, см.	3	16-19	20-22	23-26	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52
		2	12-15	18-19	21-22	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48
		1	11 и меньше	17 и меньше	20 и меньше	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше	44 и меньше
3	Бросок	5	181 и больше	211 и больше	241 и больше	271 и больше	301 и больше	361 и больше	391 и больше	431 и больше	501 и больше	521 и больше
	набивного	4	161-180	191-210	221-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-500	491-520
	мяча, см.	3	141-160	171-190	201-220	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	451-490
	с 10 лет. - 2 кг.	2	121-140	151-170	181-200	201-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-450
		1	120 и меньше	150 и меньше	180 и меньше	200 и меньше	210 и меньше	240 и меньше	270 и меньше	340 и меньше	380 и меньше	410 и меньше
4	Отжимание	5	4 и больше	5 и больше	6 и больше	8 и больше	9 и больше	10 и больше	14 и больше	15 и больше	16 и больше	17 и больше
	из упора	4	3	4	5	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
	лёжа, между	3	2	3	3-4	4-5	5-6	5-6	6-9	8-10	9-11	10-12
	лавками,	2	1	2	2	2-3	3-4	3-4	4-5	5-7	6-8	7-9
	кол-во	1	0	1-0	1-0	1-0	2-0	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0
5	Челночный бег	5	9,8 и меньше	9,6 и меньше	9,4 и меньше	9,2 и меньше	8,7 и меньше	8,5 и меньше	8,3 и меньше	8,1 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше
	3х10, сек.	4	10,3-9,9	10,1-9,7	9,9-9,5	9,7-9,3	9,2-8,8	9,0-8,6	8,8-8,4	8,6-8,2	8,2-7,8	8,0-7,6
		3	10,8-10,4	10,5-10,2	10,4-10,0	10,2-9,8	9,7-9,3	9,5-9,1	9,3-8,9	9,1-8,7	8,7-8,3	8,5-8,1
		2	11,3-10,9	11,1-10,6	10,9-10,5	10,7-10,3	10,2-9,8	10,0-9,6	9,8-9,4	9,6-9,2	9,2-8,8	9,0-8,6
		1	11,4 и больше	11,2 и больше	11,0 и больше	10,8 и больше	10,3 и больше	10,1 и больше	9,9 и больше	9,7 и больше	9,3 и больше	9,1 и больше
6	Прыжки с	5	6 и больше	11 и больше	11 и больше	16 и больше	16 и больше	21 и больше	21 и больше	26 и больше	26 и больше	28 и больше
	прибавками,	4	4-5	7-10	7-10	10-15	10-15	11-20	11-20	16-25	16-25	17-27
	кол-во.	3	2-3	5-6	5-6	7-9	7-9	8-10	8-10	9-15	9-15	10-16
		2	1	3-4	3-4	4-6	4-6	5-7	5-7	6-8	6-8	7-9
		1	0	1-2	1-2	3 и меньше	3 и меньше	4 и меньше	4 и меньше	5 и меньше	5 и меньше	6 и меньше
7	Выкрут	5	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше
	руками,	4	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35
	см.	3	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45
		2	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55
		1	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше
8	Наклон вперёд	5	16 и больше	16 и больше	16 и больше	16 и больше	16 и больше	16 и больше	16 и больше	16 и больше	16 и больше	16 и больше
	со скамейки	4	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5	6 - 15,5
	см.	3	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5	-5 - 5
		2	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6	-15 - -6
		1	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше	-16 и меньше

ТАБЛИЦА № 7

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ **СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (юноши, девушки) ОТДЕЛЕНИЯ МИНИФУТБОЛА.**

Упражнения	возрастные группы, лет							
	8	9	10	11	12	13	14	15 и более
Передача низом. Длина коридора 10 м.								
ширина коридора 1 метр.	3 из 5 передач	3 из 5 передач	3 из 5 передач	-	-	-	-	-
ширина коридора 70 см.				8 из 10 передач	8 из 10 передач	8 из 10 передач	8 из 10 передач	8 из 10 передач
Обводка 5 стоек за 5 сек. и удар в ворота. Расстояние между стойками 1,5 м.	удар низом	удар низом	удар низом	удар верхом	удар верхом	удар верхом	удар верхом	удар верхом
Удар в ворота с 6 м. линии 4 из 6 ударов	2 в пр.,2 в лев.угол	2 в пр.,2 в лев. угол	2 в пр.,2 в лев. угол	-	-	-	-	-
с 10м. линии 4 из 6 ударов	-	-	-	2 в пр.,2 в лев.угол	2 в пр.,2 в лев.	2 в пр.,2 в лев.	2 в пр.,2 в лев.	2 в пр.,2 в лев.
Удар в ворота после передачи мяча								
с 6 метров	4 из 6 ударов	4 из 6 ударов	4 из 6 ударов	-	-	-	-	-
с 10 метров	-	-	-	4 из 6 ударов	4 из 6 ударов	4 из 6 ударов	4 из 6 ударов	4 из 6 ударов

ТАБЛИЦА № 8

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ **СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (юноши, девушки) ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА.**

Упражнения	возрастные группы, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Верхняя передача за 20"	15 б/времени сумма 3-х попыток	30	20	20 в кр.	18 в кр.	16 в кр.	14 в кр.	12 в кр.	10 в кр.
Нижняя передача за 20"	10 б/времени	10	15	20 в кр.	18 в кр.	16 в кр.	14 в кр.	12 в кр.	10 в кр.
Чередование верх ./ нижн. передачи	6	8	15						
Чередование верх. передачи над собой за голову	-	–	–	3	4	5	6	7	8
Чередование передачи в высокой, средней, нижней стойке	–	–	–	3	4	5	6	7	8
Подача из 6 подач	3н	3 н	3в	3п-л	3п-л-укор.				
из 12 подач						4 (1,2,3, 4,5 ,6 зоны) по кругу	4 (в углы, в квадр. **3х3.**)	6 (то же)	6 (то же)
Нападающий удар из 6	3 б/пр.	3 б/пр.	3 пр.	3 по ходу	4 по ходу	4 черед. линия/ход	4 право/лево из 3 зоны	5 черед. право/лево	5 черед. право/лево
Верхняя передача в кольцо из 5 попыток	–	–	2 с любой точки	2	3 с 2 м.	4 с 3 м.	4 с 5 м.	5 с 5 м.	5 с 5 м.

Нормативы по **СФП** отделения художественной гимнастики *(девочки-девушки)* ***ТАБЛИЦА № 9***

№	Упражнения	Баллы	6 - 7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 - 17
1	Шпагаты, см.	5	0	0	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-30
		4	1 - 10	1 - 10	1 - 10	-4 - 5	0 - -9	-5 - -14	-10 - -19	-15 - -24	-20 - -29	-20 - -29
		3	11 - 15	11 - 15	11 - 15	6 - 10	1 - 5	-4 - 0	0 - -9	-5 - -14	-10 - -19	-10 - -19
		2	16 - 20	16 - 20	16 - 20	11 - 15	6 - 10	1 - 5	1 - 5	-4 - 0	0 - -9	0 - -9
		1	21 и больше	21 и больше	21 и больше	16 и больше	11 и больше	6 и больше	6 и больше	1 и больше	1 и больше	1 и больше
2	Наклон	5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5
	назад	4	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10	6 - 10
	стоя на	3	11 - 15	11 - 15	11 - 15	11 - 15	11 - 15	11 - 15	11 - 15	11 - 15	11 - 15	11 - 15
	коленях, см.	2	16 - 20	16 - 20	16 - 20	16 - 20	16 - 20	16 - 20	16 - 20	16 - 20	16 - 20	16 - 20
		1	21 и больше	21 и больше	21 и больше	21 и больше	21 и больше	21 и больше	21 и больше	21 и больше	21 и больше	21 и больше
3	Подъём спины	5	15	20	20	25	25	25	30	30	30	30
	лёжа на	4	12 - 14	16 - 19	16 - 19	20 - 24	20 - 24	20 - 24	24 - 29	24 - 29	24 - 29	24 - 29
	животе, 90°с	3	9 - 11	11 - 15	11 - 15	15 - 19	15 - 19	15 - 19	18 - 23	18 - 23	18 - 23	18 - 23
	с 10л. без	2	6 - 8	8 - 10	8 - 10	10 - 14	10 - 14	10 - 14	14 - 17	14 - 17	14 - 17	14 - 17
	удержания.	1	5 и меньше	7 и меньше	7 и меньше	9 и меньше	9 и меньше	9 и меньше	13 и меньше	13 и меньше	13 и меньше	13 и меньше
4	Прыжки со	5	50 и больше	60 и больше	60 и больше	25 и больше	35 и больше	45 и больше	60 и больше	60 и больше	60 и больше	60 и больше
	скакалкой	4	40 - 49	50 - 59	50 - 59	20 - 24	30-34	40 - 44	50 - 59	50 - 59	50 - 59	50 - 59
	30 сек.,	3	35 - 39	45 - 49	45 - 49	15 - 19	25-29	35 - 39	45 - 49	45 - 49	45 - 49	45 - 49
	с 10 лет -	2	25 - 34	40 - 44	40 - 44	10 - 14	20-24	30 - 34	40 - 44	40 - 44	40 - 44	40 - 44
	двойные	1	24 и меньше	39 и меньше	39 и меньше	9 и меньше	19 и меньше	29 и меньше	39 и меньше	39 и меньше	39 и меньше	39 и меньше
5	Равновесие	5	20	25	30	5	6	7	8	9	10	10
	с закрыт.	4	17	22	25	4	5	6	7	8	9	9
	глазами,	3	14	19	20	3	4	5	6	7	8	8
	с 10 л. на носке,	2	11	**15**	15	2	3	4	5	6	7	7
	сек.	1	8	**10**	10	1	2	3	4	5	6	6
6	Подъём ног	5	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
	в висе, 90°с	4	9	9	9	14	14	14	18	18	23	23
		3	8	8	8	13	13	13	16	16	21	21
		2	7	7	7	12	12	12	14	14	19	19
		1	6	6	6	11	11	11	12	12	17	17