

Введено в действие приказом
от 31.08.2016г.

№ 175
Принято на Педагогическом совете МБУ ДО
«Детско-юношеская спортивная школа»

Директор МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
«01» 09 2016г.

№ 1 от 30.08.2016
Председатель Педагогического совета



Евгений В. Жордановский
«01» 09 2016.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО «ДЮСШ»)**

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Контрольно-оценочные средства (нормативы) для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа
 - 1. Баскетбол
 - 2. Волейбол
 - 3. Лёгкая атлетика
 - 4. Плавание
 - 5. Самбо
 - 6. Рукопашный бой
 - 7. Футбол
- III. Контрольно-оценочные средства (нормативы) для спортивно-оздоровительных групп
 - 1. Баскетбол
 - 2. Волейбол
 - 3. Вольная борьба
 - 4. Спортивная акробатика
 - 5. Футбол
 - 6. Обучение катанию на коньках

I. Пояснительная записка

Данный фонд оценочных средств (ФОС) разработан для обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ», занимающихся в группах начальной подготовки, группах тренировочного этапа, спортивно-оздоровительных группах.

Содержанием фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по каждому виду спорта, культивируемому в МБУ ДО «ДЮСШ».

Контрольно-оценочные средства (нормативы) для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа составлены в соответствии с дополнительными общеобразовательными (предпрофессиональными) программами в области физической культуры и спорта, реализуемыми в МБУ ДО «ДЮСШ», учитывают Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Контрольно-оценочные средства (нормативы) для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа разработаны для проверки уровня общей физической подготовки, а также уровня технической подготовки (в зависимости от вида спорта) обучающихся и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Комплект контрольно-оценочных средств для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа имеет следующую структуру:

1. Вид спорта
2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе (в зависимости от вида спорта) по годам обучения на **этапе начальной подготовки**
3. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения **на тренировочном этапе.**

Комплект ФОС для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа является общим для одного вида спорта, независимо от преподающего тренера.

Контрольно-оценочные средства (нормативы) для спортивно-оздоровительных групп составлены в соответствии с дополнительными общеобразовательными (общеразвивающими) программами в области физической культуры и спорта, реализуемыми в МБУ ДО «ДЮСШ», разрабатываются тренерами-преподавателями самостоятельно. Комплект контрольно-оценочных средств спортивно-оздоровительных групп имеет следующую структуру:

1. Вид спорта
2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе (в зависимости от вида спорта) по годам обучения

II. Контрольно-оценочные средства (нормативы) для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа.

1. Вид спорта: баскетбол

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на этапе **начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 20 м. (с)	5.5	4.5	4.0	5.7	4.7	4.2
	Скоростное ведение мяча 20 м.(с)	12.0	11.0	10.0	13.0	12.0	11.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	115	125	140
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	24	27	30	20	24	27

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
Передвижения в защитной стойке (с.)	10.0	9.5	9.0
Скоростное ведение с учётом попадания в кольцо (с)	15.5	15.0	14.2
Передача мяча с попадания (с)	16.0	15.0	14.0
Дистанционные броски %	30%	35%	40%
Штрафные броски %	30%	40%	50%

б) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения **на тренировочном этапе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Быстрота	Бег на 20 м.	4.0	3.9	3.7	3.5	3.5	4.3	4.1	3.9	3.8	3.8
	Скоростное ведение мяча 20 м.	10.0	9.6	9.0	8.6	8.6	10.7	10.1	9.8	9.4	9.4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	225	225	160	180	190	215	215
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	36	38	48	48	30	36	38	43	43
Выносливость	Челночный бег 40с. на 28 м.	183	198	220	244	244	168	185	205	216	216
	Бег на 600 м.	1.55	1.45	1.35	1.28	1.28	2.10	1.58	1.47	1.33	1.33

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Передвижения в защитной стойке (с.)	9.0	8.7	8.5	8.3	8.3
Скоростное ведение с учётом попадания в кольцо (с)	14.2	14.0	13.9	13.5	13.5
Передача мяча с попадания (с)	13.8	13.6	13.5	13.2	13.2
Дистанционные	40	45	50	58	58

броски %					
Штрафные броски %	48	50	60	70	70

2. Вид спорта: волейбол

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на **этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 30 м. (с)	5.9	5.7	5.5	6.5	6.3	6.0
	Челночный бег 5х6 м	11.9	11.7	11.5	12.4	12.2	12.0
Сила	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	8.5	9.0	10.0	6.5	6.3	6.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	150	165	180	135	145	160
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	39	40	31	33	35

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
Передача мяча сверху перед собой без остановки	15	20	30
Передача сверху в стену	10	20	30

Передача снизу в стену	10	20	30
Подача	3	3	4
Приём подачи из различных зон в зону 3 (2)	2	3	3
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	3	4

б) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения **на тренировочном этапе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Быстрота	Бег на 30 м. (с)	5.4	5.3	5.2	5.1	5	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5
	Челночный бег 5х6 м	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5
Сила	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	11.0	12.00	13.5	14.5	16.0	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	184	188	192	196	200	164	168	172	176	180
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	41	42	43	44	45	35.5	36	36.5	37	38

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	
					Связующие	Нападающие
Вторая передача на точность из	2	3	3	4	5	4

зоны 2 в зону 4						
4Подача на точность	3	4	5	3	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3	3	4	3	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2	3	4	3	2	3
Приём подачи из различных зон в зону выходящего связующего	2	3	4	6	6	7
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) - с места -после перемещения	2	3	2	3	4	4

3. Вид спорта: лёгкая атлетика

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по годам обучения на **этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Скоростные качества	Челночный бег 3x10	9.9	9.5	9.0	10.4	10.0	9.5
	Бег на 30 м. (с	6.6	6.5	5.6	6.6	6.5	5.6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места)	135	140	160	120	140	155
	Прыжки через скакалку в течение	35	40	45	45	50	55

	30 с.						
--	-------	--	--	--	--	--	--

б) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по годам обучения **на тренировочном этапе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Скоростные качества	Бег 60 м. с высокого старта	10.1	9.7	9.3	8.9	8.6	10.3	9.9	9.4	9.0	8.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места.	175	185	195	210	220	160	170	180	190	200
Выносливость	Бег 300 м.	1.00	57.0	54.0	49.0	46.0	1.02	59.0	56.0	54.0	52.0
Спортивный разряд											

4. Вид спорта: плавание

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на **этапе начальной подготовки**

1-ГО ГОДА

Контрольные упражнения	Мальчик	Девочк
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами,		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

2 И 3 ГОДА

Контрольные упражнения	Мальчик	Девочк
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически	
Техническая		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма	

б) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на тренировочном этапе.

(МАЛЬЧИКИ)

Контрольные упражнения	Год				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата);	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	I юн./ III р.	II р./III р.	II р.	I р./II р.
800 м кролем на груди, разряд	-	III р.	II р./III р.	II р.	I р./II р.
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош. - III	II р./III р.	II р./III р.	II р.	I р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

(ДЕВОЧКИ)

Таблица 4 Контрольные упражнения	Год				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая					
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180	190
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15	20

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0	4,8	6,0	7,0	8,0
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,16	9,4	9,2	9,0
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35	35
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	8	9	10	11	13
Время скольжения 9 м; с	-	8,0	7,5	7,0	6,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	Юн./Ш	Пр./П I	Ip/Пр	Ip.Пр
800 в кролем на груди, разряд	-	Ш р.	Пр./П I	Ip./П р	Ip.Пр
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош- III	II р./III р.	I р./Л	I р.	I р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

5. Вид спорта: самбо

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на **этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м.	9.0	8.8	8.5	10.0	9.5	9.0
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	-	-	-	10	15	20
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	15	18	7	10	12
Скоростно-силовые	Подъём туловища, лёжа на спине (за 30	15	17	19	10	12	15

качества	сек. кол-во раз)						
----------	------------------	--	--	--	--	--	--

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	отлично	хорошо	удовлетворительно
Забегания на «борцовском мосту»(5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение рук и головы относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Исходное положение «упор головой в ковёр». Перевороты на «борцовский мост и обратно» (10 раз).	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Демонстрация базовых элементов: стойки захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка		
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация рук	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

б) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения **на тренировочном этапе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши				Девушки			
		ТЭ-	ТЭ-	ТЭ-	ТЭ-	ТЭ-	ТЭ-	ТЭ-	ТЭ-

		1	2	3	4	1	2	3	4
Скоростные качества	«челночный бег» 10X10м, сек.	27,2	26,5	26,0	25,7	30,5	29,8	29,0	28,2
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	14	15	17	19	22	24	27	30
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	40	50	60	70	15	18	22	26
	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	8	9	9	10	3	4	4	5
	Метание набивного мяча (2кг-м; 3 кг-д.) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м 2 кг-)	10	11	12	14	13	14	15,5	16,5

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	Юноши				Девушки			
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Забегания на «борцовском мосту»(5 раз в каждую сторону)	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	23,5	21,5	19,0
Исходное положение «упор головой в ковёр». Перевороты на «борцовский мост» и обратно (10 раз)	25,0	23,5	21,5	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0
Броски партнёра через бедро (передней подножкой подхватом)	21,0	18,0	17,0	15,0	26,0	24,0	22,0	19,0
Демонстрация приемов, защит, контрприёмов и комбинаций из всех классификационных групп.	Интегральная экспертная оценка							

Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приёмы).	Интегральная экспертная оценка
---	--------------------------------

Примечание: Основанием для перевода из групп ТЭ по годам обучения является 50-60 % выполнение контрольно-переводных нормативов.

6. Вид спорта: рукопашный бой

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на **этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Скоростные	Бег на 30 м. (с)	6.7	6.1	5.6	6.9	6.3	6.0
Координация	Челночный бег 3x10	18.0	16.0	15.0	19.0	17.0	16.0
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. (мальчики) и 8 мин. (девочки)	Зачёт/ не зачёт					
Сила	Подтягивание на перекладине	3	4	5	7	10	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	19	23	7	11	15
	Подъём туловища в положении лёжа	15	16	17	13	14	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	160	170	130	150	160

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
6 прямых ударов			

правой и левой рукой (с)			
6 прямых ударов правой и левой ногой (с)			
6 «входов» правой и левой рукой (с)			

7. Вид спорта: футбол

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на **этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики		
		НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 30 м. (с)	6.7	6.5	6.3
	Челночный бег 3x10	10.0	10.0	9.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	170	180
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	12	15	20
Выносливость	Бег на 1000 м. (зачёт/ не зачёт)	4.5	4.4	4.3

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	14.0	12.0	10.0
Жонглирование мячом	8	10	12
Удар по мячу ногой	6	6	7

на точность с 11 м. по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)			
Удары на дальность	30	34	38

б) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и обязательной технической программе по годам обучения на тренировочном этапе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши				
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Быстрота	Бег на 60 м. с	10.0	9.8	9.6	9.2	9.0
	Челночный бег 3x10	9.0	8.5	8.0	7.9	7.6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	210	215	220	225
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	12	13	14	15	16
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	20	21	22	23	25
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (9м)	6	7	8.5	9	9.5

Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
Жонглирование мячом	14	18	20	22	25
Удар по воротам ногой на точность с 17 м. по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	7	8	8	9	9
Удары на дальность	42	46	50	54	58

Техника исполнения

1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
2. Жонглирование мячом (количество раз без потери мяча)
3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.
4. Сумма ударов правой и левой ногой.

III. Контрольно-оценочные средства (нормативы) для спортивно-оздоровительных групп

1. Вид спорта: баскетбол

а) Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Быстрота	Бег 60 м с высокого старта, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,2	11,0
	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	270
	Метание мяча	45	40	33	28	23	18
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	10	8	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	12	10	8
	Прыжок в длину с места, см	205	195	185	195	180	165

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек., кол-во раз	26	24	22	23	21	19
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
	Лыжные гонки на дистанцию 3 км.	15,30	16,30	17,30	17,30	18,30	19,30
Ловкость	Прыжки через скакалку за 1 мин.	125	115	105	135	125	115
	Челночный бег 6 × 10 м, сек.	15,2	16,0	16,8	16,4	17,2	18,0
Гибкость	Наклон вперед (стоя)	10	7	5	14	11	9

2. Вид спорта: волейбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Быстрота	Бег на 30 м. (с)	5.9	5.7	5.5	6.5	6.3	6.0
	Челночный бег 5х6 м	11.9	11.7	11.5	12.4	12.2	12.0
Сила	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	8.5	9.0	10.0	6.5	6.3	6.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	150	165	180	135	145	160
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	39	40	31	33	35

3. Вид спорта: вольная борьба

СОГ-1

№	Содержание	Вес 29-47 кг	Вес 53-66 кг	Вес свыше 73 кг
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	6	6	4
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	28	28	18
3	Сгибание туловища лежа на спине	26	26	26
4	Прыжок с места(м)	160	160	160
5	Челночный бег3х10м с хода	7,5	7,5	7,8
6	10 кувырков вперед (с)	18,4	18,4	18,4
7	5-тикратное выполнение упражнения: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.(с)	17	17	17
8	Забегание на мосту 5 влево-5 вправо(с)	19	19	26
9	Перевороты на мосту 10 раз(с)	32	32	37
10	10 бросков манекена подворотом(с)	33	34	36

СОГ-2

№	Содержание	Вес 29-47 кг	Вес 53-66 кг	Вес свыше 73 кг
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	8	8	6
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	30	30	20
3	Сгибание туловища лежа на спине	30	30	30
4	Прыжок с места(м)	170	170	170
5	Челночный бег3х10м с хода	7,3	7,3	7,6
6	10 кувырков вперед (с)	18	18	18
7	5-тикратное выполнение упражнения: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.(с)	16	16	16
8	Забегание на мосту 5 влево-5	18	18	25

	вправо(с)			
9	Перевороты на мосту 10 раз(с)	30	30	35
10	10 бросков манекена подворотом(с)	30	31	32

СОГ-3

№	Содержание	Вес 29-47 кг	Вес 53-66 кг	Вес свыше 73 кг
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	10	10	8
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	34	34	24
3	Сгибание туловища лежа на спине	34	34	34
4	Прыжок с места(м)	180	180	180
5	Челночный бег 3х10м с хода	7,1	7,1	7,4
6	10 кувырков вперед (с)	18	18	18
7	5-тикратное выполнение упражнения: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.(с)	17,6	17,6	17,6
8	Забегание на мосту 5 влево-5 вправо(с)	17	17	24
9	Перевороты на мосту 10 раз(с)	29	29	34
10	10 бросков манекена подворотом(с)	27	28	29

4. Вид спорта: спортивная акробатика

Название теста	возраст																			
	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Отжимание в упоре лежа	13	8	15	9	17	10	19	11	21	12	23	13	25	14	28	14	32	15	37	15
Прыжки в длину с места	112	104	127	120	140	132	152	142	163	152	174	160	185	167	196	173	206	177	216	180
Наклоны туловища вперед	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	9	12	10	12	10	13	11	13

5. Вид спорта: футбол

Для определения физической подготовленности футболистов используют 5 основных показателей:

- бег 30 м выполняется с высокого старта , из 3 попыток учитывается лучшая;
- прыжок вверх с места, из 3 трех попыток – лучшая;
- тест на ловкость выполняется на площадке длиной 1- 3м. Старт и финиш на 1 линии.

В 7 м от линии старта ставится стойка и далее через каждые 2м вперед и 1м в сторону – еще 3 стойки. встав спиной к стойкам, по сигналу выполнить:2 поворота на 360 градусов, 2 кувырка назад, поворот на 180 градусов, кувырок вперед, обегание вокруг стоек, слаломный бег и бег спиной вперед между стоек к линии финиша. Из 2 попыток оценивается лучшая.

Оценка игрового мышления. Привлекаются не менее 3 тренеров. занимающиеся участвуют в 3-5 контрольных играх, встречаясь с различными партнерами против разных соперников. Оценивается:

- быстрота ориентировки и выбора решения,
- эффективность принятия решений,
- способность предугадать события и ход игровых ситуаций,

В зависимости от уровня этих качеств выставляется оценка. игровая агрессивность и бойцовские качества определяются так же, как игровое мышление, но фиксируется: активность, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность при вступлении в борьбу с проявлением риска по отношению к себе, выдержка и самообладание при неудачах.

Выставляется оценка

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

тесты и показатели	оценка	1 год	2 год
Бег 30 м (сек)		5,9-6,1	5,7-5,9
Прыгучесть (см)		24-25	26-27
Тест на ловкость(сек)		27-29	26-28
Игровое мышление (баллы)		2	2
Игровая агрессивность (баллы)		2	2

6. Курс: обучение катанию на коньках.

В результате освоения курса программы « Обучение катанию на коньках» учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий катанием на коньках в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма при катании на коньках;
- об особенностях организации и проведения индивидуальных занятий на катке;
- об особенностях обучения и самообучения двигательным действиям при катании на коньках;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения.
- *Уметь:*
 - определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
 - владеть своим телом при остановках, во время падений;
 - самостоятельно выполнять разминку до выхода на лед и на коньках на льду;
 - самостоятельно выполнять специальную настройку перед соревновательными дистанциями;
 - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
 - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий катанием на коньках.
- *Демонстрировать:*
 - правильное положение тела при катании на коньках;
 - виды торможений;
 - упражнения простого катания на коньках;

- бег на простых коньках на дистанции:
100 м, 150 м, 300 м, 500 м (юноши) и
100 м, 150 м, 300 м, (девушки)

7. Вид спорта: раздел плавание

1 год обучения	2 год обучения
Проплывание отрезка 12 метров вольным стилем с оценкой техники плавания.	Проплывание отрезка 25 метров вольным стилем с оценкой техники плавания.
Прыжок с бортика.	Прыжок с бортика на глубокой части бассейна.
Проплывание отрезка 12 метров на спине без оценки техники плавания.	Проплывание отрезка 12 метров кролем на спине, брассом с оценкой техники плавания.