

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Барс» Заинского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол от «29» мая 2023 № 2

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБУ ДО «СПШ «Барс» ЗМР РТ
Н.В. Шаповаленко
Приказ № 22 от 30.05.2023



ПОЛОЖЕНИЕ

о формах, периодичности и порядке текущего контроля,
промежуточной и итоговой аттестации учащихся, занимающихся по
дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и
дополнительным общеразвивающим программам в области физической
культуры и спорта МБУ ДО «СПШ «Барс» ЗМР РТ

г. Заинск
2023 год

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17 февраля 2023 года, Федеральным законом № 152 от 27.07.2006 «О персональных данных» с изменениями на 14 июля 2022 года, Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, а также Уставом и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность детей и взрослых.

1.2. Данное Положение регламентирует содержание и порядок текущего контроля освоения учащимися образовательных программ, порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в условиях реализации Федеральных стандартов спортивной подготовки, их перевод на следующий этап (год) обучения по итогам учебного года, а также достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3. Действие настоящего Положения распространяется на всех обучающихся принятых в школу на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, а также на родителей (законных представителей) детей и педагогических работников, участвующих в реализации указанных образовательных программ.

1.4. На основании пункта 10 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относятся к компетенции образовательной организации.

1.5. Освоение образовательной программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся образовательной организацией.

1.6. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяют образовательной организацией самостоятельно.

1.7. Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую образовательную программу учебного года, переводятся на следующий этап (год) обучения.

1.8. Освоение обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки завершается итоговой аттестацией, которая является обязательной.

2. Виды контроля успеваемости учащихся

2.1. Обязательным и важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) учащихся МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ. Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности (непосредственное наблюдение за учебно-тренировочным процессом);
- промежуточная аттестация (контроль усвоения образовательной программы за учебный год);
- итоговая аттестация.

2.2. Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий в МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ проводятся в соответствии с учебными планами.

3. Цели, задачи и формы текущего контроля уровня подготовленности учащихся

3.1. Целью текущего контроля уровня подготовленности учащихся является определение динамики развития и усвоения учащимися изученного материала дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

3.2. Текущий контроль успеваемости проводится в отношении всех учащихся МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ.

3.3. Текущий контроль успеваемости осуществляется непосредственно тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. При проведении мероприятий текущего контроля могут присутствовать методисты, заместитель директора по учебно-спортивной работе на основании приказа директора школы.

3.4. Формы текущего контроля:

- тестирование по нормативам общей физической подготовки согласно-реализуемой программе и уровню обучения (проводится в начале учебного года: сентябрь-октябрь);
- тестирование уровня освоения теоретической части программ (проводится в середине учебного года: январь-февраль).

4. Цели, задачи и формы промежуточной аттестации.

4.1. Промежуточная аттестация в МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения обучающимися образовательных программ осуществляется в зависимости от достигнутых обучающимися результатов и не может быть поставлена в зависимость от формы получения образования, формы обучения и иных подобных обстоятельств.

4.2. Цель промежуточной аттестации:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по изучаемым программам;

- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, реализуемых в школе;
- определение перспектив дальнейшей работы с учащимися, перевода их на следующий этап (год) обучения.

4.2. Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года.

4.3. Промежуточной аттестации подлежат учащиеся всех отделений по видам спорта, обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

4.4. Сроки промежуточной аттестации:

4.4.1. Сроки промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании педагогического совета и утверждаются приказом директора школы на основании решения педагогического совета МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ

4.4.2. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, учащихся и их законных представителей не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации.

4.4.3. Изменение сроков, места и времени проведения допускается только в исключительных случаях по согласованию с администрацией школы.

4.5. Для проведения промежуточной аттестации учащихся создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

4.6. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с требованиями образовательных программ и периодом обучения и проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

4.7. Оценка уровня освоения теоретической части программы проводится в форме собеседования (если иное не предусмотрено образовательной программой).

4.8. Нормативы ОФП и СФП по каждой программе, а также формы проверки усвоения теоретической части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому году обучения утверждаются директором МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ и являются едиными для всех обучающихся по данной программе.

4.9. Результаты промежуточной аттестации учащихся оформляются протоколами, которые хранятся в делах школы в течение 3-х лет.

4.10. Учащимся, не явившимся на промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предоставляется возможность пройти аттестацию в другое время. По заявлению родителей (законных представителей) учащемуся предоставляется право досрочной сдачи промежуточной аттестации (отъезд, совпадение с экзаменами в общеобразовательной школе и т.п.)

4.11. В случае неудачной сдачи учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

4.12. Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию, переводятся на следующий этап (год) обучения решением педагогического совета. Согласно решению педагогического совета издается приказ по школе.

5. Порядок проведения итоговой аттестации

5.1. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по выбранной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

5.2. К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие полный курс дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

5.3. Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании педагогического совета и утверждаются приказом директора школы.

5.4. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании решения педагогического совета и доводится до сведения учащихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

5.5. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с требованиями программы по избранному виду спорта.

5.6. Оценка уровня освоения теоретической части программы (обязательных и вариативных предметных областей) проводится в форме тестирования в соответствии с изучаемой образовательной программой.

5.7. Результаты итоговой аттестации учащихся оформляются протоколом, который хранится в учебной части не менее 3 лет.

5.8. Для учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер. Учащиеся групп общеразвивающих программ проходят тестирование по общей физической подготовке.

6. Документация и отчетность

6.1. Документами текущего контроля уровня подготовленности учащихся являются:

- документация учета текущего контроля учащихся тренеров-преподавателей;
- протоколы спортивных соревнований;
- приказы о проведении текущего контроля.

6.2. Документы промежуточной аттестации:

- протоколы выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- протоколы промежуточной аттестации освоения теоретической части образовательной программы;
- копии приказов о присвоении спортивных разрядов; – решения педагогических советов о переводе учащихся на следующий этап (год).

6.3. Документы итоговой аттестации:

- протоколы выполнения нормативов по ОФП и СФП;

- протоколы итоговой аттестации освоения теоретической части образовательной программы;
- копии приказов о присвоении спортивных разрядов.

6.4. Учащиеся, родители (законные представители) имеют право получить полную и достоверную информацию о результатах проведенной промежуточной и итоговой аттестации.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся, занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ является локальным нормативным актом школы, принимается на Педагогическом совете и утверждается (вводится в действие) приказом директора МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ.

7.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством.

7.3. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся, занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта МБУ ДО «СШ «Барс» ЗМР РТ принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.8.1. настоящего Положения.

7.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

1. Контрольные нормативы для отделения « Баскетбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки до года обучения по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2	Бег на 14м	с	не более	
			3,5	4,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,9	10,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			21	17
2.2	Бег на 14м	с	не более	
			3,5	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18

2.2	Бег на 14м	с	не более	
			3,4	3,9
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

1. **Челночный бег 3X10 (м).** Занимающиеся бежит от одной лицевой линии бадминтонной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию не более 12 сек. Остановки – повороты для изменения направления бега должны выполняются так, чтобы одна нога занимающегося в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

2. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Прыжки в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Занимающийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится квадрат 50X50. Занимающийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой.(А см). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки пальцами намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной занимающимся отметки на уровне площадки (Б см), а высота подскока определяется разностью Б см – А см. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4. **Бег 14 м (сек).** Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» первый год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2	Челночный бег 3X10м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» второй год обучения

Этап спортивной специализации по виду спорта «баскетбол» Второй год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	8
1.2	Челночный бег 3X10м	с	не более	
			8,7	9,2
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	145
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,8	10,5
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» третий год обучения

этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» третий год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	9
1.2	Челночный бег 3X10м	с	не более	
			8,3	8,9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	155
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,6	10,2
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	31
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» четвертый год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	10
1.2	Челночный бег 3X10м	с	не более	
			7,9	8,7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,3	9,9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	31
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			64	69
2.4	Бег на 14м	с	не более	
			2,8	3,3
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол» пятый год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	11
1.2	Челночный бег 3X10м	с	не более	
			7,6	8,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			198	175
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,0	9,7
2.2	Прыжок вверх с места со	см	не менее	

	взмахом руками		37	32
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			53	68
2.4	Бег на 14м	с	не более	
			2,8	3,2
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2	Челночный бег 3X10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			60	65
2.4	Бег на 14м	с	не более	
			2.6	2,9
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Челночный бег 3X10м	с	не более	
			7,2	8,0

1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не более	
			55	60
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

2. Челночный бег 3X10 (м). Занимающиеся бежит от одной лицевой линии бадминтонной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию не более 7,2 сек. Остановки повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога занимающегося в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Занимающийся принимает исходное положение (ИП) ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременный толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего след оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5. Скоростное ведение мяча 20 м. Занимающийся находится за лицевой линией на точке старта. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки на расстоянии 1 м), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри вторых ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, занимающийся должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота на штрафной линии (точка финиша) фиксирует результат. Учитывается лучший результат из двух попыток.

6. Прыжок вверх с места со взмахом руки. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится квадрат 50X50. Занимающийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (А см). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки пальцами наклеенными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной занимающимся отметки на уровне площадки (Б см), а высота подскока определяется разностью Б см – А см. Учитывается лучший результат из трех попыток.

7. **Челночный бег 10 площадок по 28 (м).** Занимающиеся бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки – повороты для изменения направления бега должны выполняются так, чтобы одна нога занимающегося в момент остановки находилась полностью за лицевой линией

8. **Бег 14 м (сек).** Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.

9. **Техническая программа (сек).** По сигналу занимающийся начинает движение с линии старта где лежит мяч №1 и выполняет бросок с двойного шага с правой стороны. Занимающийся может приступить к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трех промахов. На втором этапе занимающийся выполняет бросок со штрафной линии. Занимающийся может приступить к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трех промахов. На третьем этапе занимающийся выполняет ведение мяча с обводкой расставленных в определенном порядке ориентиров (расстояние между ними 1,5 м, отмеряется от линии центра) до центральной линии. Следующим этапом выполняется ведение мяча по линии центра к ориентиру (расстояние до ориентира от центрального круга 2 м, от ориентира до цели 2 м), от которого он должен будет выполнить передачу мяча в цель (тренер, занимающийся, скамья, стул, стена). Во время выполнения передачи мяча занимающийся обязан хотя бы одной ногой касаться ориентира. Следующим этапом занимающийся выполняет передвижение приставным шагом к мячу №2, который лежит на линии центра на расстоянии 2 м от центрального круга. На заключительном этапе занимающийся берет мяч и выполняет бросок с двойного шага с левой стороны. Секундомер останавливается после результативного броска либо после третьего промаха. Штрафные секунды (2 сек) добавляется к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1.Пробежка. 2. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха). 3. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска. 4. Пропуск или касание одного из ориентиров во время ведения мяча при обводке. 5. Нарушение при выполнении технических приемов в баскетбола.

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «бадминтон»

перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «бодибилдинг»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Метание волана	м	не менее	
			3	3
2.2	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			3,1	3,4
2.3	Челночный бег 6х5м	с	не более	
			-	-
2.4	Прыжки на скакалке (за 30 с)	количество раз	не менее	
			40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «бадминтон»

Перевод на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «бадминг»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Метание волана	м	не менее	
			5	4
2.2	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			-	-
2.3	Челночный бег 6х5м	с	не более	
			15,6	15,8
2.4	Прыжки на скакалке (за 30 с)	количество раз	не менее	
			-	-
2.5	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «бадминтон»

Перевод на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «бадминтон»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Метание волана	м	не менее	
			5	4
2.2	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			-	-
2.3	Челночный бег 6х5м	с	не более	
			15,6	15,8
2.4	Прыжки на скакалке (за 30 с)	количество раз	не менее	
			-	-
2.5	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап первого года обучения по виду спорта «бадминтон»

Этап первого года обучения по виду спорта «Бадминтон»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 6х5	с	не более	
			15,6	15,8
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап второго года обучения по виду спорта «бадминтон»

Этап второго года обучения по виду спорта «администон»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 6х5	с	не более	
			15,2	15,6
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			85	75
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап третьего года обучения по виду спорта «бадминтон»

этап третьего года обучения по виду спорта «администей»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			5,6	5,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 6х5	с	не более	
			14,8	15,0
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2.3	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			95	80
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап четвертого года обучения по виду спорта «бадминтон»

этап четвертого года обучения по виду спорта «академическая гимнастика»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 6х5	с	не более	
			14,2	14,5
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
2.3	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			100	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап пятого года обучения по виду спорта «бадминтон»

этап пятого года обучения по виду спорта «бадминтон»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	с	не более	
			5,0	5,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 6х5	с	не более	
			13,7	14,0
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	30
2.3	Прыжки на скакалке (за 45 с)	количество раз	не менее	
			105	95
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки		спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

1. Бег 30м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу занимающийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

4. Прыжок в длину с места (см). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Занимающийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.

5. Челночный бег 5Х6 (м). Занимающиеся бежит от одной лицевой линии бадминтонной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию не более 12 сек. Остановки – повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога занимающегося в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом к ступням и прижаты к партнеру. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

7. 3. Прыжок через скакалку за 30 (45) сек. Испытуемый принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 30 (45) сек.

Контрольно – переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап подготовки			
		Начальной подготовки			
		Годы подготовки			
		мальчики		девочки	
		1	2	1	2
1	Высокая подача	3	5	3	5
2	Короткая подача	3	5	3	5
3	Укороченный удар	3	5	3	5
4	Высокий удар	3	5	3	5

1. Высокая подача. Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50х50. Занимающийся выполняет новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. Оценивается высота выполнения подачи.

2. Короткая подача. Мишень размером 20х25 см рисуется в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии. Занимающийся выполняет 5 подач из правого и 5 подач из левого угла площадки. Считается количество попаданий воланом в мишень.

3. Укороченный удар. Для выполнения теста на площадке рисуются линии параллельно боковой линии на ширине 0,5м от боковой линии. Производится по 5 высоких подач в задние углы площадки. Испытуемый должен произвести укороченный удар, и волан должен приземлиться в зону между боковой линией и линией, нанесенной на площадку.

4. Высокий удар. Этот удар производится аналогично предыдущему в движении из игрового центра.

Контрольно – переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап подготовки									
		Учебно-тренировочный этап									
		Годы подготовки									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Высокая подача	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2	Короткая подача	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	Укороченный удар	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4	Высокий удар	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

1. Высокая подача. Мелом в задних углах площадки рисуется квадрат размером 50х50. Занимающийся выполняет новым воланом 5 подач из левой и 5 подач из правой половины площадки. Считается количество попаданий волана в квадрат. Оценивается высота выполнения подачи.

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	13,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2.3.	Прыжки на скакалке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			125	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3. Контрольные нормативы для отделения «Волейбол»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

по виду спорта «волейбол»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ГПП-2 г.о., ГПП-3 г.о. по виду спорта «волейбол»

по виду спорта «волейбол»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП-2 г.о.		Норматив НП-3 г.о.	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2

1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			130	120	150	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.4.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,5	12,0
3.5.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			10	8	10	8
3.6.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			40	35	40	35
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются					

1. Бег 30м с высокого старта (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Челночный бег 5Х6 (м). Занимающийся бежит от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию не более 12 сек. Остановки – повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога занимающегося в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

3. Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами (см). Прыжки в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Занимающийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три.

5. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками вниз перед собой. Понимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Контрольно-переводные нормативы по технико – тактической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Спортивной специализации				
		1	2	3	4	5
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	7	8	9	10	10
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	7	8	9	10	10
3	Подача на точность:	7	8	9	10	10

4	Нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1	7	8	9	10	10
---	--	---	---	---	----	----

1. **Вторая передача из зоны 3 в зону 4.** Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток. (10 попыток).

2. **Вторая передача из зоны 2 в зону 4.** Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4-5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток. (10 попыток).

3. **Подача на точность.** Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. (10 попыток).

4. **Нападающий удар.** При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону. (по 5 попыток в каждую зону)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» первый год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	не менее	
			10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» второй год обучения

Второй год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	не более	
			10,0	10,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			20	10

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 6	+8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,4	11,9
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	не менее	
			11	9
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41	36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» третьего год обучения

третьего год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	не более	
			9,6	10,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			22	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 7	+10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,3	11,8
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	не менее	
			12	9
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			42	36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» четвертого год обучения

четвертого год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	не более	

			9,2	10,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			25	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 8	+12
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,2	11,7
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	не менее	
			14	10
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			43	36
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» пятого год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	не более	
			8,8	9,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			27	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 9	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			11,1	11,6
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	не менее	
			15	11
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			44	37
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд»,«второй юношеский		

(свыше трех лет)	спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------------------	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

и перевода на этап совершенствования спортивной мастерства по виду спорта «волейбол»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Велокросс»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)		46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	51
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

1. **Бег 30, 60 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

2. **Челночный бег 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. **Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами,** отталкиваясь двумя ногами. Испытуемый, стоя на носках делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Расстояние двумя между отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Мыски стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

4. Контрольные нормативы для отделения «Легкая атлетика»

Дисциплина: (Бег на средние длинные дистанции)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			30	35
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с.	не более	
			16.00	17.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			35	40
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	20
	Наклон вперед из положения		не менее	

6	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			15.30	17.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
	Уровень спортивной квалификации			
4	Период обучения на этапах спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,5
2	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,43	2,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
	Уровень спортивной квалификации			
4	Период обучения на этапах спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-

тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
2	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	1,50
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
			195	185
Уровень спортивной квалификации				
4	Период обучения на этапах спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» четвертого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
2	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	1,50
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
			195	185
Уровень спортивной квалификации				
4	Период обучения на этапах спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» пятого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
2	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	1,50

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Уровень спортивной квалификации				
4	Период обучения на этапах спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
6	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не более	
			240	200
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
6	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,40
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

1. Бег 60 м Забеги проводятся по прямой беговой дорожке. Испытуемый в высокой стойке становится на стартовой линии. По команде «На старт, внимание, марш» участник бежит к финишу и финиширует. Участвуют не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см), спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперед – вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до места приземления. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Бег 500м, 2000м. По команде «На старт!» Испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упирая носком на дорожку. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука

отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ногу, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегут отталкивается от дорожки стоящей ногой маховой нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Отчет времени производится по секундомеру с точностью до секунды.

5. Контрольные нормативы для отделения «Настольный теннис»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки виду спорта

«настольный теннис»

«настольный теннис»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2	Прыжок через скакалку за 30с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» первый год обучения

обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
	Прыжок в длину с места	см	не менее	

1.5	толчком двумя ногами		125	120
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			3	-
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Прыжок через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» второй год обучения

«настольный теннис» второй год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,7
1.2	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,5	9,7
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	130
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			4	-
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Прыжок через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			80	70
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» третий год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	11
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	140
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			5	-
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Прыжок через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			90	80
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» четвертый год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,5
1.2	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,1	9,3
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	150
1.6	Подтягивание из виса на	см	не менее	

	высокой перекладине		7	-
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Прыжок через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			100	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис» пятый год обучения

«настольный теннис» пятый год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,4
1.2	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			8,9	9,0
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	13
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	не менее	
			7	-
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Прыжок через скакалку за 45с	количество раз	не менее	
			110	100
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

1. Бег 30 м. Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает (высокий (Низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды.

2. Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

3. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** является одним из основных испытаний. стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см; по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем **наклоне** участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах.

4. **Прыжок через скакалку за 30 (45) сек.** Испытуемый принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение с вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 30 (45) сек.

5. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Прыжки в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.

6. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** 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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

7. **Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Тест проводится в спортивном зале или на стадионе. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Читается количество выполненных попыток. Попытка не засчитывается при условии подтягивание рывками или с махом ног (туловища), подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

8. **Подтягивание на низкой перекладине** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, и фиксирует его на 1 секунду, затем продолжает выполнение испытания.

6. Контрольные нормативы для отделения футбол

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» первый год обучения

Начальной подготовки по виду спорта «Футбол» первый год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Челночный бег 3x10	с	не более	
			-	-
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			-	-
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				

2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			3,20	3,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.3	Ведение мяча 3х10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			-	-

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» второго года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Челночный бег 3х10	с	не более	
			9,30	10,30
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3х10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» третьего года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Челночный бег 3х10	с	не более	
			9,00	10,00
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			5,8	6,0

1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,80	3,00
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,20	8,40
2.3	Ведение мяча 3х10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			11,00	11,30
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» первый год обучения

этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» первый год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			5	4
4. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» второй год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,15	2,25
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,30	8,80
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			5,30	5,50
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			31	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,55	2,70
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,65	7,55
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,45	10,15
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» третий год обучения

Этап (Этап спортивной специализации) по виду спорта «Футбол» (Футбол)				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,10	2,25
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,00	8,50
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			5,20	5,40
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			32	27

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,45	2,60
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,50	7,55
2.3	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			9,30	10,00
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			12	8
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» четвертый год обучения

этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» четвертый год обучения				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,05	2,20
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,80	8,20
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			5,00	5,30
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	185
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,35	2,50
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,35	7,45
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,15	9,40
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			13	9
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй	

		юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
--	--	---

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» пятый год обучения

Этап (Этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» на этапе подготовки к сезону				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более	
			2,00	2,15
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,60	8,00
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			4,90	5,20
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			34	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,30	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,20	7,40
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,00	9,20
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			14	10
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки		спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»(10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 мс высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность	количество	не менее	

	по воротам (10 ударов)	попаданий	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»(10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

1. Бег 10 м, 30 м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Челночный бег 3Х10 (м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Занимающийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток

4. Прыжок в высоту с отталкиванием двумя ногами. Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между отметками позволяет получить высоту подпрыгивания. Дается три попытки.

5. Ведение мяча 10 м. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересекает линию финиша.

6. Удар на точность по воротам (10 ударов). Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет – расстояния 11 м.) Футболисты 10-15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

7. Ведение мяча с 10 м. В соответствии с тактическими задачами во время выполнения ведения удары по мячу наносят с различной силой. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на дистанцию до 10-12 м. Если возникает противодействие соперника, появляется возможность потери мяча, поэтому необходимо держать мяч под постоянным контролем, не отпуская его от себя дальше 1-2 м. В то же время, частые удары снижают скорость ведения мяча.

В рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу и выполняется удар.

8. Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках.

9. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.