

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАФСУ «СШ № 1»
/Приходько В.А./

Приказ от «24» февраля 2022 г. № 126

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ, ФОРМЕ И ПЕРИОДИЧНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ
ИТОГОВЫХ (ПРОМЕЖУТОЧНЫХ) ИСПЫТАНИЙ
МАФСУ «СШ №1»**

Положение рассмотрено и утверждено
на общем собрании:
«24» февраля 2022г.

г. Прокопьевск
2022

1. Общие положения

Положение о порядке, форме и периодичности проведения итоговых (промежуточных) испытаний (далее – Положение) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» разработано на основе следующих нормативных актов:

- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
- Приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2019 № 54882);
- Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 38 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2018 № 50050);
- Приказ Минспорта России от 25.10.2019 № 880 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду «футбол» (зарегистрировано в Минюсте России 06.11.2019 № 56429);

Положение распространяется на все отделения МАУ ДО «СШ №1» (далее – СШ).

Процесс приемных нормативов, контрольных нормативов итоговых (промежуточных) испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.

Тестирование является обязательным компонентом тренировочного процесса.

При приеме в СШ набор ведется из числа желающих заниматься по избранному виду спорта, имеющих медицинскую справку с заключением о состоянии здоровья ребенка и о возможности заниматься в группах по видам спорта СШ.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится решением аттестационной комиссии на основании возраста спортсмена, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результатов спортивных соревнований и возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов).

Занимающиеся, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки (рекомендуется отчислять в случае повторной не сдачи контрольно- переводных нормативов на следующий год или переводить на этап в группу спортивно- оздоровительной работы) основание: ст. 32. Федерального закона № 329- ФЗ от 04.12.2007 « О физической культуре и спорте в РФ»

На этап начальной подготовки зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимальному возрасту, установленному для вида спорта (на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, утвержденных приказами Министерства спорта РФ).

На тренировочный этап подготовки зачисляются одаренные к спорту занимающиеся, прошедшие начальную подготовку, только здоровые и практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского заключения врача врачебно-физкультурного диспансера) на конкурсной основе при условии выполнения специальных контрольных нормативов (тесты) по общей и специальной физических подготовок, технической подготовке и выполнение разрядных нормативов.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на тренировочном этапе не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врача врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие требования по спортивной подготовке не ниже кандидата в мастера спорта (КМС) в индивидуальных видах спорта, а в игровых видах – выполнивших нормативы по общей, специальной физических подготовок и технической подготовке, I спортивный разряд (на основании положения ЕВСК).

Выпускниками СШ являются спортсмены, прошедшие обучение по программам спортивной подготовки по избранному виду спорта: хоккей с шайбой, футбол, фигурное катание на коньках. Выпуск занимающихся осуществляется приказом директора СШ. Занимающиеся выполнившие и подтвердившие спортивные разряды получают квалификационные книжки установленного образца.

2.Цели и задачи

Приемные и итоговые (промежуточные) испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления занимающихся на разные этапы подготовки.

3.Организаторы приемных и итоговых (промежуточных) контрольных испытаний

Общее руководство подготовкой и проведением приемных испытаний осуществляет приемная комиссия, утвержденная приказом директора СШ.

Общее руководство подготовкой и проведением повторных испытаний индивидуального отбора осуществляет апелляционная комиссия, утвержденная приказом директора СШ.

Общее руководство подготовкой итоговых (промежуточных) контрольных испытаний осуществляет администрация СШ.

Непосредственное проведение итоговых (промежуточных) испытаний осуществляет приемная комиссия.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К итоговым (промежуточным) контрольным испытаниям допускаются все занимающиеся СШ.

Занимающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, соревнования могут сдать итоговые (промежуточные) контрольные испытания досрочно.

5. Места и сроки проведения

Приемные испытания проводятся до начала учебного года (с 15 по 31 августа) при комплектовании групп (этапов начальной подготовки, тренировочного этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства).

Контрольные нормативы итоговых (промежуточных) испытаний проводятся в конце учебного года (1 по 15 августа).

Сроки и порядок проведения приемных испытаний и контрольных нормативов итоговых (промежуточных) испытаний утверждаются приказом директора СШ.

6. Программа

Приемные испытания проводятся при комплектовании групп этапов начальной подготовки (Приложение № 1), групп тренировочного этапов (Приложение № 2) и этапов совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 3) для обучения по программам спортивной подготовки по видам спорта: хоккей с шайбой, футбол, фигурное катание на коньках.

Методические указания к выполнению СФП и ОФП вышеуказанных групп подготовки по видам спорта (Приложение № 4).

Методические указания к выполнению обязательной технической программы вышеуказанных групп подготовки по видам спорта футбол, хоккей с шайбой (Приложение № 5).

Приемные испытания и методические указания к выполнению обязательной программы для вратарей по видам спорта футбол, хоккей с шайбой и для хореографии. (Приложение № 6).

7. Подведение итогов

Итогом **приемных** испытаний являются результаты по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству, оцененные в баллах и отраженных в протоколах приемных нормативов (тестов) для групп начальной

подготовки по видам спорта футбол, хоккей с шайбой, фигурное катание (Приложение № 7).

Итогом **промежуточных** испытаний являются результаты по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству, оцененные в баллах и отраженных в протоколах приемных нормативов (тестов) для групп тренировочного этапа по видам спорта футбол, хоккей с шайбой, фигурное катание (Приложение № 8).

Итогом **промежуточных** испытаний являются результаты по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству, оцененные в баллах и отраженных в протоколах приемных нормативов (тестов) для групп совершенствования спортивного мастерства по видам спорта футбол, хоккей с шайбой, фигурное катание (Приложение № 9).

Итоги по технико-тактическому мастерству записываются в протоколы контрольных нормативов для вратарей по хоккею и футболу, по хореографии для отделения фигурного катания (Приложение № 10).

Результаты протоколов отображают математическую модель физической и технической подготовленности занимающихся, сдавших нормативы.

1.1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Отделение фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
<i>Скоростные качества</i>	Бег 30 м.	не более 6,9 с.	Бег 30 м.	не более 6,9 с.
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10м.	не более 9,2 с.	Челночный бег 3x10м.	не более 9,3 с.
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.- не менее 65 раз			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.- не менее 30 раз			
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 118 см.	Прыжок в длину с места	не менее 112 см.
	Прыжок вверх с места	не менее 27 см.	Прыжок вверх с места	не менее 24 см.
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 13 см.	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 12 см.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 10 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 8 см
<i>Гибкость</i>	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 50 см.	Выкрут прямых рук вперед- назад	ширина хвата не более 40 см.
Иные спортивные нормативы				
<i>Техническое мастерство</i>	Обязательная техническая программа			

№	тест	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Акробатическая связка. Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты	Медленный темп, мост с пола, 1 полный шпагат	Медленный темп, мост без подъема, 1 полный шпагат	Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата	Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты
2	Скольжение	Медленный ход, плоские дуги, частые остановки	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
3	Спираль: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10с.
4	Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них	Скорость низкая, прыжок неуверенный. На выезде: падение недокрут	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости

5	Вращение на одной ноге (кол-во оборотов)	3 и менее	4	7-5	8 и более
---	---	-----------	---	-----	-----------

1.2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Отделение футбол

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
		<i>Быстрота</i>	Бег на 30 м с высокого старта
	Бег на 60 м с высокого старта	не более 12,1 с	не более 12,4с
	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	не более 10,3 с	не более 10,6 с
<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 110 см	не менее 105 см
	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)	не менее 330 см	не менее 270см
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 10 см	не менее 10 см

1.3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Отделение хоккей с шайбой

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
<i>Тесты вне льда</i>	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 135	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 125 см
	Бег 20м с высокого старта	не более 4,5с	Бег 20м с высокого старта	не более 5,3 с.
	Сгибание и разгибание рук И.П.-упор лежа	не менее 15 раз	Сгибание и разгибание рук	не менее 10 раз
<i>Тесты на льду</i> <i>Из них на выбор выполнить не менее трех!</i>	Бег на коньках 20м	не более 4,8 с.	Бег на коньках 20м	не более 5,5 с.
	Бег на коньках спиной вперед 20м	не более 6,8 с.	Бег на коньках спиной вперед 20м	не более 7,4 с.
	Бег на коньках слаломный без шайбы	не более 13,5 с.	Бег на коньках слаломный без шайбы	не более 14,5 с.
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	не более 15,5 с.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	не более 17,5 с.

	Бег на коньках челночный 6x9м	не более 17,0 с	Бег на коньках челночный 6x9м	не более 18,5 с
--	-------------------------------	-----------------	-------------------------------	-----------------

Приложение № 2

2.1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Отделение фигурное катание на коньках

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	юноши		девушки		
	вид	результат	вид	результат	
<i>Скоростные качества</i>	Бег 30 м.	не более 6,7 с.	Бег 30 м.	не более 7 с.	
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10м.	не более 9 с.	Челночный бег 3x10м.	не более 9,1 с.	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.- не менее 71 раз				
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.- не менее 39 раз				
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 125 см.	Прыжок в длину с места	не менее 118 см.	
	Прыжок вверх с места	не менее 29 см.	Прыжок вверх с места	не менее 26 см.	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 15 см.	Подъем туловища из положения лежа за 60 с.	не менее 14 см.	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 14 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с.	не менее 10 см	
<i>Гибкость</i>	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 45 см.	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 35 см.	
Иные спортивные нормативы					
<i>Техническое мастерство</i>	Обязательная техническая программа				
№	тест	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Акробатическая связка. Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты	Медленный темп, мост с пола без подъема, 1 неполный шпагат	Медленный темп, мост без подъема, 1 полный шпагат	Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата	Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты
2	Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ	Не выполнение поворота, подтолчки	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки	Средний ход, волнистость следа, неуверенный поворот	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение

					скорости
3	Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.
4	Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги	Разбега нет, неуверенное исполнение, падение	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.
5	Прыжки в 1 оборот: риттбергер в 1об; флип в 1об; лутц в 1 об. Каскад или связка из них	Скорость низкая, прыжок неуверенный. На выезде: падение недокрут	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости
6	Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов)	6 и менее	7	9-8	10 и более
	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд (требование)			

2.2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Отделение футбол

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<i>Скорость</i>	Бег 15 м с высокого старта	не более 2,8 с	не более 3,0 с
	Бег 15 м с хода	не более 2,4 с	не более 2,6 с
	Бег 30 м с высокого старта	не более 4,9 с	не более 5,1 с
	Бег 30 м с хода	не более 4,6 с	не более 4,8 с
<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 190 см	не менее 170 см
	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с	не менее 620 см	не менее 580 см

	последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)					
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 20 см		не менее 16 см		
	Прыжок в высоту И.П.-руки за спиной (отталкиванием двумя ногами)	не менее 12 см		не менее 10 см		
<i>Сила</i>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 6 м		не менее 4 м		
<i>Гибкость</i>	Наклон вперед из И.П.-стоя с выпрямленными ногами на полу. (Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2с.)	не менее 1 раза		не менее 1 раза		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					
Название упражнения	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	«3»	«3»	«4»	«4»	«5»	«5»
Вбрасывание мяча руками на дальность	11-10 м	10-9 м	13-12 м	12-11 м	14 м и более	13 м и более
Удары на точность попадания с 11 м (число попаданий из 10)	5 р	4 р	6 р	5 р	7 р и более	6 р и более
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	13,2 с-14,2 с	13,4 с - 14,4 с	12,1 с - 13,1 с	12,3 с-13,3 с	12,0 с и менее	12,2 с и менее
Жонглирование мячом	10 раз	8 раз	12 раз	10 раз	14 раз и более	12 раз и более
Ведение мяча 30 м	7,6 м-8,6 м	7,8 м-8,8 м	6,5 м-7,5 м	6,7 м-7,7 м	6,4 м и менее	6,6 м и менее

2.3.

Нормативы общей физической , специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Отделение хоккей с шайбой

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
Тесты вне льда <i>Из них на выбор выполнить не менее трех!</i>	Прыжок в длину с места	не менее 160см	Прыжок в длину с места	не менее 145см
	Бег 30м с высокого старта	не более 5,5 с.	Бег 30м с высокого старта	не более 5,8 с.
	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 5р	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	-
	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	-	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	не менее 12р
	Бег 1 км с высокого старта	не более 5,50 с.	Бег 1 км с высокого старта	не более 6,20 с.
	Бег на коньках 30м	не более 5,8с.	Бег на коньках 30м	не более 6,4 с.

Тесты на льду	Бег на коньках спиной вперед 30м	не более 7,3с	Бег на коньках спиной вперед 30м	не более 7,9с не
	Бег на коньках слаломный без шайбы	не более 12,5с	Бег на коньках слаломный без шайбы	не более 13,0с
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	не более 14,5 с	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	не более 15,0с
	Бег на коньках челночный 6х9м	не более 16,5с	Бег на коньках челночный 6х9м	не более 17,5с
Вратари	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 43с	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 47с
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	не более 42с	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	не более 45с

3.1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Отделение фигурное катание на коньках

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
<i>Скоростные качества</i>	Бег 60 м.	не более 10,5 с.	Бег 60 м.	не более 11 с.
<i>Выносливость</i>	Бег 1000 м.	не более 4 мин.50 с.	Бег 1000 м.	не более 4 мин.90 с.
<i>Координационные способности</i>	Челночный бег 3x10м.	не более 8,3 с.	Челночный бег 3x10м.	не более 8,5 с.
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.- не менее 170 раз			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.- не менее 85 раз			
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места	не менее 181 см.	Прыжок в длину с места	не менее 171 см.
	Прыжок вверх с места	не менее 41 см.	Прыжок вверх с места	не менее 35 см.
<i>Сила</i>	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы	не менее 386 см.	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы	не менее 311 см.
	Подтягивание из вися на перекладине	не менее 10 раз	Подтягивание из вися на перекладине	не менее 6 раз
<i>Гибкость</i>	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 45 см.	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 35 см.

Иные спортивные нормативы

<i>Техническое мастерство</i>	Обязательная техническая программа
-------------------------------	------------------------------------

Техническое мастерство					
№	тест	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Скольжение	Не выполнение и частые остановки	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка	Плохая реберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка
2	Спирали: ласточка, «Коэн»	Разбега нет, исполнение с частыми остановками и	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение,	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение	Соблюдение геометрии, набор скорости, сложные

		падениями	падение	элементов, но потеря хода	кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.
3	Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги	Разбега нет, неуверенное исполнение, падение	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Ласточка: нога выше головы, «Круэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.
4	Прыжки Каскады прыжков	Скорость низкая, прыжок неуверенный. На выезде: падение недокрут	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Недокрут ¼ об.на одну ногу	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
5	Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов)	9 и менее	14-10	24-15	25 и более
	Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта			

3.2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Отделение футбол

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
<i>Скоростные качества</i>	Бег 15 м с высокого старта	не более 2,4 с	Бег 15 м с высокого старта	не более 2,7с
	Бег 15 м с хода	не более 2,0 с	Бег 15 м с хода	не более 2,3с
	Бег 30 м с высокого старта	не более 4,2 с	Бег 30 м с высокого старта	не более 4,5с
	Бег 30 м с хода	не более 4,0 с	Бег 30 м с хода	не более 4,2 с
<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 230см	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 215см
	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)	не менее 710см	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)	не менее 680см
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 35 см	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 27см
	Прыжок в высоту И.П.-руки за спиной (одновременным)	не менее 20 см	Прыжок в высоту И.П.-руки за спиной (одновременным)	не менее 14см

	отталкиванием двумя ногами)		отталкиванием двумя ногами)	
<i>Сила</i>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 12 м	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 9 м
<i>Гибкость</i>	Наклон вперед из И.П.-стоя с выпрямленными ногами на полу. (Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2с.)	не менее 1 раза	Наклон вперед из И.П.-стоя с выпрямленными ногами на полу. (Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2с.)	не менее 1 раза
Иные спортивные нормативы				
<i>Техническое мастерство</i>	Обязательная техническая программа			
<i>Спортивный разряд</i>	Второй спортивный разряд (требование)			

№	тест	юн «3»	дев «3»	юн «4»	дев «4»	юн «5»	дев «5»
1	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	13-12	12-11	15-14	14-13	16 и более	15 и более
2	Удары на точность попадания с 11 м (число попаданий из 10)	6	5	7	6	8 и более	7 и более
3	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	12,6-13,6	12,8-13,8	11,5-12,5	11,7-12,7	11,4 и менее	11,6 и менее
4	Жонглирование мячом в движении (м)	8	7	10	9	12 и более	11 и более
5	Бег с мячом 30 м (с)	7,0-8,0	7,2-8,2	5,9-6,9	6,1-7,1	5,8и менее	6,0и менее

3.3.Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Отделение хоккей с шайбой

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	юноши		девушки	
	вид	результат	вид	результат
Тесты вне льда <i>Из них на выбор выполнить не менее четырех!</i>	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	не менее 11,70см	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	не менее 9,30см
	Бег 30м с высокого старта	не более 4,7 с	Бег 30м с высокого старта	не более 5,0 с
	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 12р	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	-
	И.П.-упор лежа. Сгибание и	-	И.П.-упор лежа. Сгибание и	не менее 15р

	разгибание рук.		разгибание рук.	
	И.П.-ноги шире плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела.	не менее 7раз	И.П.-ноги шире плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела.	-
	Бег 400м с высокого старта	Не более 1м 05с	Бег 400м с высокого старта	Не более 1м 10с
	Бег 3 км с высокого старта	не более 13мин	Бег 3 км с высокого старта	не более 15мин
Тесты на льду <i>-все обязательны</i>	Бег на коньках 30м	не более 4,7с	Бег на коньках 30м	не более 5,3с
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	не более 25с	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	не более 30с
	Бег на коньках челночный 4х54м	не более 48с	Бег на коньках челночный 4х54м	не более 54с
Вратари	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 39с	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	не более 43с
	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	не более 40с	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	не более 45с

4.1. Методические указания к выполнению спортивных нормативов ОФП и СФП по футболу (тестов)

Бег 15 метров. Оцениваются скоростные качества занимающихся. Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Можно проводить этот тест в спортивном зале. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат (с).

Бег 15 метров с хода. Отмечается 10-ти метровый отрезок для разбега и 15-ти метровый отрезок для пробегания. Занимающиеся с высокого старта начинают пробегание. На отметке начала второго отрезка включается секундомер. Регистрируется время пробегания 15-ти метрового отрезка.

Бег 30 метров со старта направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

Бег 30 метров с высокого старта. Проводится для оценки скоростных способностей занимающихся. Выполняется от стартовой линии по сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

Бег 30 м с хода. Проводится аналогично предыдущему тесту. Отрезок для разбега – 20 м., для пробегания 30 м.

Бег 60 метров со старта. Оцениваются скоростные качества занимающихся. Выполняется от стартовой линии с низкого старта или со старта с опорой на одну руку по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 60-метрового отрезка (с).

Челночный бег 3 x 10м. Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Выполняется со стартовой линии с высокого старта, пробегание отрезка 10 метров 3 раза.

Прыжки в длину с места. От стартовой линии, отталкиваясь двумя ногами вперед. Приземление на две ноги. Измерение осуществляется по месту приземления пяток. Если при приземлении одна нога впереди другой, то измерение производится по последней ноге. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

Тройной прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Вторым и третьим прыжками выполняются толчками одной ноги, при этом после третьего толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине трехкратного прыжка в метрах (даются две попытки).

Прыжок в высоту с места без замаха рук. Оцениваются скоростно-силовые качества. Проводится отталкивание двумя ногами, руки за спиной.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Занимающийся должен коснуться пола пальцами рук и зафиксировать положение 2 секунды., выполнить от 1 до 2 раз

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы. Из исходного положения стоя, ноги врозь параллельно, выполняется бросок набивного мяча двумя руками из –за голову вперед. Ноги не отрываются от пола. Дается две попытки. Лучший результат (м) записывается.

4.2.Методические указания к выполнению спортивных нормативов ОФП и СФП по фигурному катанию(тестов)

Бег 30 (60) м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30 (60)-метрового отрезка (с). Дается 2 попытки.

Челночный бег 3х10 метров. Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу занимающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Дается 2 попытки. Оценивается по времени (с).

Прыжки на скакалке на двух ногах выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

Прыжки на скакалке на одной ноге выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков либо на правой, либо на левой ноге.

Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств занимающихся. Упражнение проводится в зале. Дается 2 попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

Подъем туловища из положения лежа выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях. Дается 1 попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оценивается уровень развития скоростно-силовых качеств. Из исходного положения упор лежа на полу, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, занимающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняет максимальное количество раз за 60 с. Упражнение останавливается, когда занимающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз за 1 попытку.

Выкрут прямых рук вперед-назад. Оценивается уровень развития гибкости. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу, хватом палки сверху. Занимающийся, поднимает прямые руки вверх и переводит палку назад за спину. Не сгибая рук в

локтевых суставах, возвращает палку в исходное положение. Определяется расстояние между внутренними точками хвата (см).

Прыжок вверх с места. Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Занимающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

Бег на 1000 метров. Тест оценивает выносливость. Выполняется с учетом времени и без перехода на шаг.

Подтягивание из виса на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы. Из исходного положения стоя, ноги врозь параллельно, выполняется бросок набивного мяча двумя руками из –за головы, вперед. Ноги не отрываются от пола. Дается две попытки. Лучший результат (м) записывается.

4.3. Методические указания к выполнению контрольных нормативов ОФП и СФП по хоккею на коньках (тестов)

Бег 20 (30) метров с высокого старта направлен на оценку скоростных качеств. Выполняется от стартовой линии с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания 20 (30)-метрового отрезка (с). Дается 2 попытки.

Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств занимающихся. Упражнение проводится в зале. Дается 2 попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Оценивается уровень развития скоростно-силовых качеств. Из исходного положения упор лежа на полу, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, занимающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняет максимальное количество раз за 60 с. Упражнение останавливается, когда занимающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз за 1 попытку.

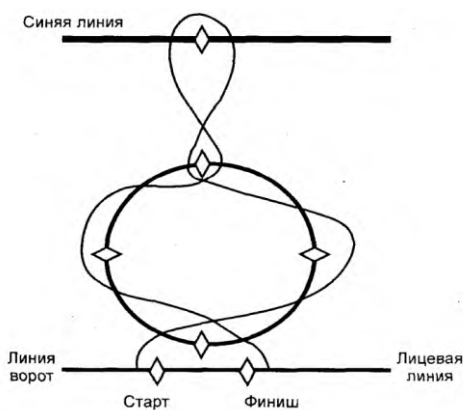
Бег на коньках 20 (30) метров. Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу, занимающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Даются 2 попытки. Оценивается время (с).

Бег на коньках 20 м вперед спиной. Этот тест определяет уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, занимающийся стоит у борта, лицом к борту. По звуковому сигналу, занимающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии, спиной вперед. Даются 2 попытки. Оценивается время (с).

Челночный бег 6x9 метров на коньках. Этот тест определяет уровень развития координационных способностей. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если занимающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Челночный бег 4x9 метров. Этот тест определяет уровень координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу занимающийся стартует с высокого старта, пробегая 4 раза 9-метровый отрезок. Спортсмен должен коснуться рукой линии три раза из четырех. Дается 2 попытки. Оценивается по времени (с).

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках. Тест проводится на льду хоккейного поля. Испытуемый стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 стоек, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии (Рис. 1). Прежде чем дать сигнал старта, необходимо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что испытуемому известен маршрут по которому он должен пройти. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.



Пятерной прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка обучающийся приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются 2 попытки).

Бег 400 метров направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Полусед со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу % от собственного веса занимающегося, находится на плечах. Выполняется, полуприсед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. С учетом времени, без перехода на ходьбу.

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста занимающийся стартует с «уса» окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются 2 попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Челночный бег 5х54 метра. Тест позволяет определить уровень развития специальной скоростной выносливости хоккеистов. Выполнение: упражнение проводится на льду хоккейного поля по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюков клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот

5.1. Методические указания обязательной технической программы для зачисления на тренировочный этап по хоккею на коньках (этап спортивной специализации).

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест позволяет оценить уровень техники передвижения на коньках. Тест проводится на льду хоккейного поля. Между линией ворот и синей линией через точку вбрасывания устанавливаются 4 стойки, на расстоянии 6 метров одна от другой. От стойки, стоящей на линии ворот, на расстоянии 3 метров вправо и влево устанавливаются ещё две стойки. Выполнение: Испытуемый стартует от линии ворот, бежит до синей линии, тормозит, возвращается назад, выполняет слаломное об бегание 4-х стоек вперед и назад, завершая упражнение гладким бегом от линии ворот до синей линии, тормозит и возвращается назад к линии финиша. Если испытуемый падает, то тест останавливается. При повторной попытке тест продолжается даже при падении. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.

Слаломный бег на коньках с шайбой. Тест позволяет определить уровень техники передвижения на коньках и техники владения клюшкой. Выполнение: тест выполняется так же как предыдущий, но с ведением шайбы. Если испытуемый падает или теряет шайбу, результат аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка, при касании её игроком падает, необходимо сразу поставить её на место. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и техника выполнения.

5.2. Методические указания обязательной технической программы для зачисления на тренировочный этап по футболу (этап спортивной специализации).

Бег 30 м. с мячом выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишем. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише – время бега по секундомеру.

Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается одна попытка. Оценивается количество раз касаний мяча занимающегося, но без падения.

Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Мяч посылается по воздуху в ворота высотой 1,2 м. шириной 2,5 м. удары выполняются любым способом. Производится по 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Выбрасывание мяча на дальность (м) выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывают. Дается 3 попытки. Лучший результат засчитывается.

Ведение мяча, обводка 4 стоек и удар по воротам. Обучающийся с центра поля по сигналу обводит четыре стойки, стоящие друг от друга на расстоянии 7 метров. После обводки из-за пределов штрафной площади производится удар по воротам. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Норматив сдается на время. Секундомер включается по началу движения занимающегося и выключается после удара мяча, когда он пересек линию ворот.

5.3.Методические указания обязательной технической программы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по хоккею на коньках.

Бег на коньках по восьмёрке. Испытуемый занимает положение основная стойка хоккеиста, коньки должны располагаться за линией старта. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу хоккеист выполняет обегание полукруга, двигаясь при этом от линии ворот к синей линии, после чего следует движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, возврат по диагонали к первому кругу и финиш на линии старта. Тест может выполняться как без шайбы, так и с шайбой. Заступать за линию круга вбрасывания строго запрещается (для исключения такой возможности рекомендуется установить конусы по всему диаметру двух кругов вбрасывания). Регистрируется время преодоления всей дистанции.

Слаломный бег на коньках без шайбы и с шайбой. Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также семи конусов. Старт производится на линии между «усов» с внутренней стороны одного из кругов вбрасывания. Финиш — на расстоянии 27,5 метров от старта. Конусы устанавливаются в линию: первый на линии старта, второй на расстоянии 458 см от первого, последующие — на таком же расстоянии друг от друга. Выполнение: Испытуемый занимает положение основная стойка хоккеиста, коньки должны располагаться за линией старта. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу хоккеист выполняет бег 27,5 метров, обегая «змейкой» 7 конусов. Регистрируется время преодоления всей дистанции. После отдыха до полного восстановления тест выполняется повторно, но с шайбой. Методические указания: При выполнении варианта «Слаломный» бег с шайбой, испытуемый должен не только обегать конусы, но и обводить их шайбой. В случае, если испытуемый падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется.

Переход с бега на коньках лицом вперёд на бег спиной вперёд со сменой направления движения. Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также четырёх конусов. Старт производится на линии между «усов» с внутренней стороны одного из кругов, финиш — на линии между «усов» с внешней стороны этого же круга вбрасывания. Первый конус

устанавливается на точке вбрасывания. Ещё два конуса устанавливаются параллельно линии ворот на расстоянии 5 метров от первого конуса: один левее, второй — правее. Таким образом, они формируют стартовые и финишные «ворота». Четвёртый конус устанавливается возле синей линии на расстоянии 12,5 метров от первого на одной линии с ним. Общая дистанция составляет 25 метров.

Выполнение: Испытуемый занимает положение основная стойка хоккеиста, коньки должны располагаться за линией старта. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу хоккеист выполняет бег 12,5 метров на коньках лицом вперёд, достигнув первого конуса, испытуемый объезжает конус слева-направо, совершая при этом переход на движение спиной вперёд и финиширует.

Регистрируется время преодоления всей дистанции. Затем, после отдыха до полного восстановления, тест повторяется, испытуемый объезжает конус справа-налево.

5.4. Методические указания обязательной технической программы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по футболу.

Бег 30 м. с мячом выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишем. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише – время бега по секундомеру.

Жонглирование мячом в движении. Занимающийся выполняет жонглирование любым способом, чередуя касание мяча левой и правой ногой. Дается две попытки. Оценивается сколько метров пройдет занимающийся, жонглируя мячом, без падения мяча (для каждого возраста свой метраж).

Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

Выбрасывание мяча на дальность (м) выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывают. Дается 3 попытки. Лучший результат засчитывается.

Ведение мяча, обводка 4 стоек и удар по воротам. занимающийся с центра поля по сигналу обводит четыре стойки, стоящие друг от друга на расстоянии 7 метров. После обводки из-за пределов штрафной площади производится удар по воротам. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Норматив сдается на время. Секундомер включается по началу движения обучающегося и выключается после удара мяча, когда он пересек линию ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

**6.1.Контрольные нормативы для зачисления в группы на этапы
для вратаря отделения хоккей с шайбой**

Этап (период) обучения Контрольные упражнения (тесты)	ССМ	ТЭ	НП
Бег 1 круг (с)	«5»-20,0 «4»-21,0 «3»-22,0 «2»-24,0	«5»-23,0 «4»-25,0 «3»-27,0 «2»-29,0	«5»-30,0 «4»-32,0 «3»-34,0 «2»-36,0
Выбивание 14 шайб (с)	«5»-52,0 «4»-56,0 «3»-60,0 «2»-62,0	«5»-70,0 «4»-72,0 «3»-74,0 «2»-76,0	«5»-77,0 «4»-80,0 «3»-83,0 «2»-85,0
Выход до 3-х точек (1 подход) с.	«5»-14,0 «4»-14,5 «3»-15,0 «2»-17,0	«5»-17,0 «4»-18,0 «3»-19,0 «2»-21,0	«5»-22,0 «4»-24,0 «3»-26,0 «2»-28,0
Старт спиной с броском 5 шайб	«5»-36,0 «4»-38,0 «3»-40,0 «2»-42,0	«5»-44,0 «4»-46,0 «3»-48,0 «2»-50,0	«5»-52,0 «4»-55,0 «3»-58,0 «2»-60,0
Выход до 3-х точек (3 подхода)	«5»-52,0 «4»-54,0 «3»-56,0 «2»-58,0	«5»-60,0 «4»-62,0 «3»-64,0 «2»-66,0	«5»-68,0 «4»-70,0 «3»-73,0 «2»-75,0
Выбивание 4 шайбы	«5»-16,0 «4»-17,0 «3»-18,0 «2»-20,0	«5»-20,0 «4»-21,0 «3»-22,0 «2»-24,0	«5»-24,0 «4»-26,0 «3»-28,0 «2»-30,0
Комплексное упражнение 3 шайбы	«5»-19,0 «4»-20,0 «3»-21,0 «2»-23,0	«5»-23,0 «4»-23,5 «3»-24,0 «2»-26,0	«5»-25,0 «4»-26,0 «3»-27,0 «2»-29,0

**6.2.Методические указания к выполнению контрольных нормативов
(тестов)вратаря отделения хоккей с шайбой**

Бег 1 круг. Бег на время по периметру хоккейной площадки 1 круг.

Выбивание 14 шайб. 14 шайб расположены полукругом от линии ворот на расстоянии 5-7 м. Старт лицом – выбить шайбу клюшкой и возврат спиной на линию ворот.

Выход до точек вбрасывания 3 раза (1 подход). Челночный бег лицом до точек вбрасывания 3 раза (обратно спиной).

Выход до точек вбрасывания 3 раза (3 подхода). Выполняется упражнение так же как предыдущее, но 3 подхода.

Старт спиной с броском (5 шайб). 5 шайб расположены на линии «усов» - точек вбрасывания. Старт спиной от линии ворот до шайб, подбор одной шайбы и выполнение броска по воротам верхом. После броска вернуться к линии ворот с

касанием штанги рукой и продолжение упражнения пока все 5 шайб не будут брошены в ворота.

Выбивание 4 шайбы. Расположение шайб: 2 шайбы перед воротами, 2 за линии ворот на расстоянии 3-х метров от линии ворот(квадрат).Старт от штанги лицом до 1-й шайбы- выбить шайбу клюшкой, возврат спиной и выполнение упражнения до тех пор пока все шайбы не будут выбиты.

Комплексное упражнение (3 шайбы). Шайбы расположены перед воротами на расстоянии 8 метров. Старт лицом с выбиванием шайбы: 1-ю – в стойке, 2-ю – в падении, 3-ю –в падении с поворотом на 360 градусов. Возврат спиной.

6.3.Контрольные нормативы для зачисления в группы на этапы для вратаря отделения футбол

Этап (период) обучения Контрольные упражнения (тесты)	ССМ	ТЭ	НП
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	«5»-62	«5»-50	«5»-35
	«4»-59	«4»-46	«4»-32
	«3»-53	«3»-44	«3»-28
	«2»-50	«2»-40	«2»-25
Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)	«5»-38	«5»-31	«5»-20
	«4»-35	«4»-28	«4»-18
	«3»-33	«3»-26	«3»-15
	«2»-30	«2»-24	«2»-13
Бросок мяча на дальность (вбрасывание) (м)	«5»-27	«5»-23	«5»-15
	«4»-25	«4»-19	«4»-12
	«3»-22	«3»-16	«3»-10
	«2»-20	«2»-14	«2»-8

6.4.Методические указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)для вратаря футбол

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке. Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается 3 попытки.

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег с 4-х шагов) выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитываются. Дается 3 попытки. Лучший результат записывается.

6.5. Контрольные нормативы (тесты) по хореографии

отделение фигурное катание

Grandplie – глубокое приседание по 1,2,4,5-ой позиции. Характер мягкий плавный. Муз.р.4/4.

Demiplie- полуприседание по 1,2,4,5-ой позиции. Характер мягкий плавный. Муз.р. 2/4.

Battementandu – отведение и приведение ноги по полу вперёд, в сторону и назад(en croise). Характер чёткий сильный. Муз.р. 2/2.

Battementandujete- франц.брошенный. Нога выбрасывается на 45 градусов en croise. Характер чёткий сильный. Муз.р. 2/2.

Battementendupourbatteries-подготовительное движение для заносок. выбрасывание ноги en croise на 90 градусов и выше. Характер сильный. Муз.р 2/4.

Grandbattementjetebalance – франц. качать.

Battementfrappe- франц. ударять. Характер сильный чёткий, акцент приходится на 2-ую позицию. Муз.р. 2/4.

Petitbattementsurlecou-de-pied- положение ноги на щиколотке другой ноги. При исполнении необходимо сохранять выворотность стопы.

Battementdoublefrappe- двойной удар по щиколотке ноги.

Battementfondu- франц. тающий. В работе принимают участие две ноги. Движение исполняется на 45 градусов. Муз.р. 4/4 , 2/4.

Battementdeveloppes-движениеизадagio. Характер мягкий, плавный, его следует исполнять с задержкой в крайней точке. Муз.р.4/4. Также можно использовать tombe.

Battemen.tdiviseenquarts- движение из adagio, которое исполняется en de hors, endedans.

Ronddejambeparterre- франц. круг ногой по полу. Характер плавный, но чёткий, исполняется endedans en de hors. Муз.р.4/4.

Ronddejambenl'air- франц. круг ногой по воздуху. Исполняется en dedans en de hors. Это движение развивает нижнюю часть ноги, делает её выразительной и подвижной.

Portdebras- движение руками. Различают 4 вида.

Tempslie- общепринятая, начиная с младших классов, комбинация движений с постепенно увеличивающимися трудностями.

Позы классического танца: attitude croisee, attitude efface, developpecroisee, developpe efface; 1,2,3,4-ый arabesque; ecarteenazad, ecarteevперед.ss

Pas de bourree-франц.шаги: спеременнойног, dessus-dessous(«на», «под»), pas de bouree en tournant en dedans en de hors.

