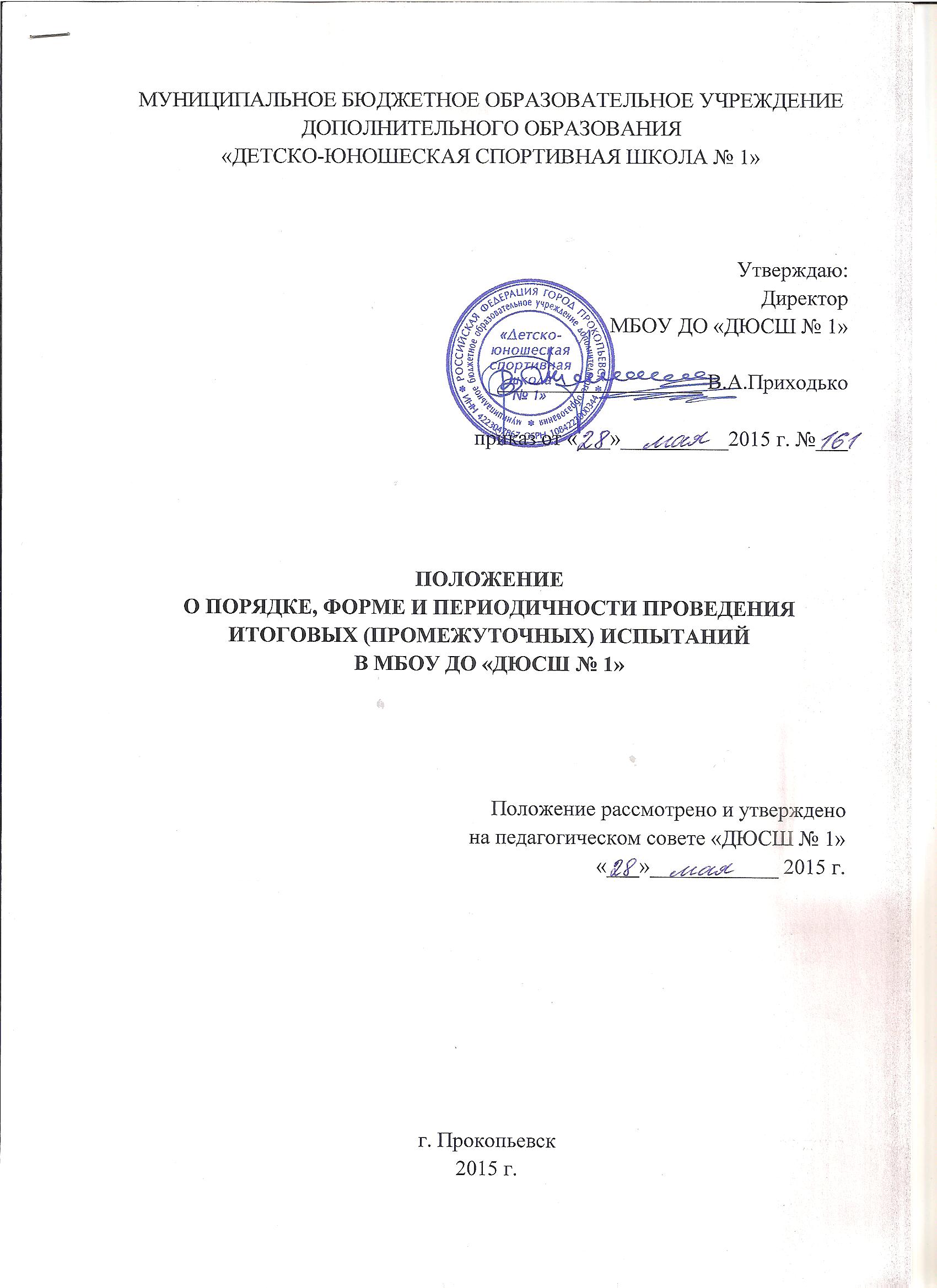
1. ** Общие положения**

Положение о порядке, форме и периодичности проведения итоговых (промежуточных) испытаний муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1» (далее – Положение) разработано на основе следующих нормативных актов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Положение распространяется на все отделения МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» (далее – ДЮСШ).

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

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (август-сентябрь) при комплектовании групп (этапов начальной подготовки, тренировочного этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства) для обучения по предпрофессиональным программам по видам спорта и программам спортивной подготовки. При приеме в ДЮСШ поступающих в спортивно-оздоровительные группы на обучение по общеразвивающим программам по видам спорта приемные испытания не проводятся. Набор ведется из числа желающих заниматься спортом, имеющих медицинскую справку о состояния здоровья ребенка с медицинским заключением о возможности заниматься в группах ДЮСШ по избранному виду спорта.

Контрольные нормативы итоговых (промежуточных) испытаний проводятся в начале (октябрь-ноябрь) и в конце учебного года (конец мая – июнь).

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также по технико-тактическому мастерству.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие обучающиеся, могут решением педагогического совета ДЮСШ продолжить повторное обучение, то только один раз за весь период обучения или будут переведены в группы спортивно-оздоровительного этапа до достижения 18 летнего возраста (на отделении футбол – до 30-ти летнего возраста).

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки.

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 обучающиеся, 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.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, 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** ДЮСШ являются обучающиеся, прошедшие обучение по предпрофессиональным программам по избранному виду спорта и программам спортивной подготовки. Выпуск обучающихся осуществляется приказом директораДЮСШ. Обучающиеся выполнившие и подтвердившие спортивные разряды получают квалификационные книжки установленного образца.

1. **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 обучающего на разные этапы подготовки.

1. **Организаторы приемных и итоговых (промежуточных)**

**контрольных испытаний**

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

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

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

Непосредственное проведение итоговых (промежуточных) испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

1. **Требования к участникам и условия их допуска**

К итоговым (промежуточным) контрольным испытаниям допускаются все обучающиеся ДЮСШ.

Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, конкурсы, смотры, и олимпиады, могут сдать итоговые (промежуточные) контрольные испытания досрочно.

1. **Места и сроки проведения**

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (август-сентябрь) при комплектовании групп (этапов начальной подготовки, тренировочного этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства). При приеме в ДЮСШ поступающих в спортивно-оздоровительные группы на обучение по общеразвивающим программам по видам спорта из числа желающих заниматься спортом, имеющих медицинскую справку о состояния здоровья ребенка с медицинским заключением о возможности заниматься в группах ДЮСШ по избранному виду спорта.

Контрольные нормативы итоговых (промежуточных) испытаний проводятся в начале (октябрь-ноябрь) и в конце учебного года (конец мая – июнь).

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

1. **Программа**

Приемные испытания проводятся при комплектовании групп этапов начальной подготовки (Приложение № 2), групп тренировочного этапов (Приложение № 3) и этапов совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 4) для обучения по предпрофессиональным программам по видам спорта и программам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы итоговых (промежуточных) испытаний по видам спорта разработаны для спортивно-оздоровительных групп (Приложение № 1), для групп начальной подготовки и тренировочных групп с методическим указанием к выполнению вышеуказанных нормативов (тестов) (Приложение № 5).

1. **Подведение итогов**

Итогом приемных испытаний являются результаты по общей физической и специальной физической подготовки, технико-тактическому мастерству по видам спорта, оцененные в баллах и заносятся приемной комиссией в протокол приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки, технико-тактическому мастерству по видам спорта для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, групп тренировочного этапов и групп совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 6).

1. Результаты итоговых (промежуточных) нормативов итоги по общей физической и специальной физической подготовки, технико-тактическому мастерству по видам спорта, оцененные в баллах и заносятся тренерами-преподавателями в протоколы итоговых (промежуточных) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, технико-тактическому мастерству по видам спорта для спортивно-оздоровительных групп, для групп на этапе начальной подготовки и групп тренировочного этапов (Приложение № 7).
2. Результаты по техническо-тактическому мастерству записываются в протоколы контрольных нормативов для вратарей по хоккею и футболу, по хореографии для отделения фигурного катания (Приложение № 8).

Тренер-преподаватель предоставляет протоколы итоговых (промежуточных) испытаний старшему инструктору-методисту ДЮСШ. Результаты протоколов отображают математическую модель физической и технической подготовленности обучающихся, сдавших нормативы.

Приложение № 1

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа**

**Отделение хоккей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **7,1 и более** | **6,1 и более** | **6.6-7,0** | **5,6-6,0** | **6,1-6,5** | **5,1-5,5** | **6,0 и менее** | **5,0 и менее** |
| 2 | Прыжок в длину  с места (см) | **89 и менее** | **99 и менее** | **99-90** | **109-100** | **109-100** | **119-110** | **110 и более** | **120 и более** |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | **5 и менее** | **13 и менее** | **7-6** | **15-14** | **9-8** | **17-16** | **10 и более** | **18 и более** |
| 4 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (кол-во раз) | **8** | **17** | **10-9** | **19-18** | **13-11** | **22-20** | **14 и более** | **23 и более** |
| 5 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **7,1 и более** | **6,1 и более** | **6.6-7,0** | **5,6-6,0** | **6,1-6,5** | **5,1-5,5** | **6,0 и менее** | **5,0 и менее** |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20 м (с) | **12,1 и более** | **10,1 и более** | **11,6-12,0** | **9,6-10,0** | **11,1-11,5** | **9,1-9,5** | **11,0 и менее** | **9,0 и менее** |
| 7 | Бег на коньках по восьмерке вправо (с) | **17,1 и более** | **15,6 и более** | **16,6-17,0** | **15,1-15,5** | **16,1-16,5** | **14,6-15,0** | **16,0 и менее** | **14,5 и менее** |
| 8 | Бег на коньках по восьмерке влево (с) | **17,1 и более** | **15,6 и более** | **16,6-17,0** | **15,1-15,5** | **16,1-16,5** | **14,6-15,0** | **16,0 и менее** | **14,5 и менее** |
| 9 | Малый челнок на коньках 4х9 м (с) | **12,6 и более** | **11,6 и более** | **12,1-12,5** | **11,1-11,5** | **11,6-12,0** | **10,6-11,0** | **11,5 и менее** | **10,5 и менее** |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **(1 год) Выполнение**  **6 нормативов из 9 или набрать не менее 32 балов** | | | | **(2-3 год) Выполнение**  **7 нормативов из 9 или набрать не менее 36 балов** | | | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 20 метров с высокого старта.** Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест проводится в зале. Оценивается время пробегания (с).

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. 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. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Подъем туловища** за 60 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

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

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

**Бег на коньках по восьмерке вправо.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по восьмерке лицом вперед. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**Бег на коньках по восьмерке влево.** Тест проводится аналогично предыдущему. Только обучающийся стартует влево.

**Челночный бег 4x9 метров.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть четыре 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Отделение футбол**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,0 и более** | **8,4 и более** | **7,5-7,9** | **7,8-8,3** | **6,9-7,4** | **7,2-7,7** | **6,8 и менее** | **7,1 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,8 и более** | **11,0 и более** | **10,3-10,7** | **10,5-10,9** | **9,8-10,2** | **10,0-10,4** | **9,7 и менее** | **9,9 и менее** |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | **104 и менее** | **94 и менее** | **114-105** | **104-95** | **124-115** | **114-105** | **125 и более** | **115 и более** |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | **7 и менее** | **5 и менее** | **8** | **6** | **9** | **7** | **10 и более** | **8 и более** |
| 5 | Тройной прыжок (см) | **279**  **и менее** | **219 и менее** | **284-280** | **224-220** | **289-285** | **229-225** | **290 и более** | **230 и более** |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (кол-во раз) | **4 и менее** | **3 и менее** | **5** | **4** | **6** | **5** | **7 и более** | **6 и более** |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | **3 и менее** | **-** | **4** | **1** | **5** | **2** | **6 и более** | **3 и более** |
| 8 | Бег 30м. с мячом (с) | **8,3 и более** | **8,4 и более** | **7,7-8,2** | **7,8-8,3** | **7,1-7,6** | **7,2-7,7** | **7,0 и менее** | **7,1 и менее** |
| 9 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **3 и менее** | **3 и менее** | **4** | **4** | **5** | **5** | **6 и более** | **6 и более** |
| 10 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **7 и менее** | **7 и менее** | **8** | **8** | **9** | **9** | **10 и более** | **10 и более** |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **Выполнение**  **6 нормативов из 10 или набрать не менее 36 балов** | | | | | | | |

**(второй и третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **7,9 и более** | **8,3 и более** | **7,4-7,8** | **7,7-8,2** | **6,8-7,3** | **7,1-7,6** | **6,7 и менее** | **7,0 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,6 и более** | **10,8 и более** | **10,1-10,5** | **10,3-10,7** | **9,6-10,0** | **9,8-10,2** | **9,5 и менее** | **9,7 и менее** |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | **109 и менее** | **99 и менее** | **119-110** | **109-100** | **129-120** | **119-110** | **130 и более** | **120 и более** |
| 4 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | **8 и менее** | **6 и менее** | **9** | **7** | **10** | **8** | **11 и более** | **9 и более** |
| 5 | Тройной прыжок (см) | **289**  **и менее** | **239 и менее** | **299-290** | **249-240** | **309-300** | **259-250** | **310 и более** | **260 и более** |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (кол-во раз) | **5 и менее** | **4 и менее** | **6** | **5** | **7** | **6** | **8 и более** | **7 и более** |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | **4 и менее** | **1 и менее** | **5** | **2** | **6** | **3** | **7 и более** | **4 и более** |
| 8 | Бег 30м. с мячом (с) | **8,2 и более** | **8,3 и более** | **7,6-8,1** | **7,7-8,2** | **7,0-7,5** | **7,1-7,6** | **6,9 и менее** | **7,0 и менее** |
| 9 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **5 и менее** | **5 и менее** | **6** | **6** | **7** | **7** | **8 и более** | **8 и более** |
| 10 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **8 и менее** | **8 и менее** | **9** | **9** | **10** | **10** | **11 и более** | **11 и более** |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **Выполнение**  **7 нормативов из 10 или набрать не менее 40 балов** | | | | | | | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**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).

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

**Прыжок 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. Второй и третий прыжки 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 со взмахом руками.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Подъем туловища** за 60 секунд. Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверху: поднять туловище и опустить, коснувшись лопатками, затылком и руками.

**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 обучающийся пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний, а судья на финише – время бега по секундомеру.

**Удар по мячу ногой на точность** – удары выполняются по неподвижному мячу в квадраты 5х5 м. любым способом. Квадраты размещаются в шахматном порядке. Оценивается: количество попаданий в квадраты.

**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. Засчитывается лучший результат.

**Отделение фигурное катание на коньках**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,6 и более** | **9,6 и более** | **9,1-9,5** | **9,1-9,5** | **8,6-9,0** | **8,6-9,0** | **8,5 и менее** | **8,5 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,5 и более** | **11,6 и более** | **11,0-11,4** | **11,1-11,5** | **10,5-10,9** | **10,6-11,0** | **10,4 и менее** | **10,5 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с  (кол-во раз) | **24 и менее** | **24 и менее** | **29-25** | **29-25** | **34-30** | **34-30** | **35 и более** | **35 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с  (кол-во раз) | **16 и менее** | **16 и менее** | **19-17** | **19-17** | **22-20** | **22-20** | **23 и более** | **23 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **69 и менее** | **67 и менее** | **74-70** | **72-68** | **79-75** | **77-73** | **80 и более** | **78 и более** |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (кол-во раз) | **4 и менее** | **3 и менее** | **5** | **4** | **6** | **5** | **7 и более** | **6 и более** |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с  (кол-во раз) | **3 и менее** | **-** | **4** | **1** | **5** | **2** | **6 и более** | **3 и более** |
| 8 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **56 и более** | **56 и более** | **51-55** | **51-55** | **46-50** | **46-50** | **45 и менее** | **45 и менее** |
| 9 | Основной шаг «Елочка» | **Неуверен-ность, частые остановки, падения** | | **1/4 площадки, неуверен-ность, остановки** | | **1/3 площадки, неуверен-ность выполнения, руки внизу** | | **1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону** | |
| 10 | «Фонарик» | **Слабый разбег, остановки, падения** | | **Вперед с разбега**  **в 1 шаг** | | **Вперед с разбега**  **в 2 шага** | | **Вперед с разбега**  **в 3 шага** | |
| 11 | «Цапелька» | **-** | | **-** | | **Неуверен-ное выполнение элемента** | | **1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята** | |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **Выполнение**  **8 нормативов из 11 или набрать не менее 40 балов** | | | | | | | |

**(второй и третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,4 и более** | **9,4 и более** | **8,9-9,3** | **8,9-9,3** | **8,4-8,8** | **8,4-8,8** | **8,3 и менее** | **8,3 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,3 и более** | **11,4 и более** | **10,8-11,2** | **10,9-11,3** | **10,3-10,7** | **10,4-10,8** | **10,2 и менее** | **10,3 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с  (кол-во раз) | **29 и менее** | **29 и менее** | **34-30** | **34-30** | **39-35** | **39-35** | **40 и более** | **40 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с  (кол-во раз) | **19 и менее** | **19 и менее** | **22-20** | **22-20** | **25-23** | **25-23** | **26 и более** | **26 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **74 и менее** | **72 и менее** | **79-75** | **77-73** | **84-80** | **82-78** | **85 и более** | **83 и более** |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (кол-во раз) | **5 и менее** | **4 и менее** | **6** | **5** | **7** | **6** | **8 и более** | **7 и более** |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с  (кол-во раз) | **4 и менее** | **1** | **5** | **2** | **6** | **3** | **7 и более** | **4 и более** |
| 8 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| 9 | Основной шаг «Елочка» | **Неуверен-ность, частые остановки, падения** | | **1/4 площадки, неуверен-ность, остановки** | | **1/3 площадки, неуверен-ность выполнения, руки внизу** | | **1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону** | |
| 10 | «Фонарик» | **Слабый разбег, остановки, падения** | | **Вперед с разбега**  **в 1 шаг** | | **Вперед с разбега**  **в 2 шага** | | **Вперед с разбега**  **в 3 шага** | |
| 11 | «Цапелька» | **-** | | **-** | | **Неуверен-ное выполнение элемента** | | **1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята** | |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **Выполнение**  **9 нормативов из 11 или набрать не менее 44 балов** | | | | | | | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

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

**Челночный бег 3x10 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две 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 на правой и левой ногах отдельно.

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две 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. Дается одна попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Выкрут прямых рук** **вперед-назад.** На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата (см).

Приложение № 2

1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Отделение хоккей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Быстрота** | | | | | | |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **7,6 и более** | **6,5-7,5** | **5,5-6,4** | **4,4-5,4** | **4,3 и менее** |
| 2 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **7,6 и более** | **6,5-7,5** | **5,5-6,4** | **4,4-5,4** | **4,3 и менее** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,6 и более** | **11,5-12,5** | **10,5-11,4** | **9,4-10,4** | **9,3 и менее** |
| **Сила** | | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | **129 и менее** | **139-130** | **149-140** | **159-150** | **160 и более** |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | **26 и менее** | **30-27** | **33-31** | **36-34** | **37 и более** |
| **Координационные способности** | | | | | | |
| 6 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | **9,6 и более** | **8,5-9,5** | **7,5-8,4** | **6,4-7,4** | **6,3 и менее** |
| 7 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **15,6 и более** | **14,5-15,5** | **13,5-14,4** | **12,4-13,4** | **12,3 и менее** |
| 8 | Челночный бег 4x9 м (с) | **14,4 и более** | **13,3-14,3** | **12,3-13,2** | **11,2-12,2** | **11,1 и менее** |
| 9 | Челночный бег на коньках 6x9 м (с) | **19,7 и более** | **18,6-19,6** | **17,6-18,5** | **16,5-17,5** | **16,4 и менее** |

**Отделение футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,9 и более** | **9,1 и более** | **7,8-8,8** | **8,1-9,0** | **6,7-7,7** | **7,0-8,0** | **6,6 и менее** | **6,9 и менее** |
| 2 | Бег 60 м (с) | **14,1 и более** | **14,2 и более** | **13,0-14,0** | **13,2-14,1** | **11,9-12,9** | **12,1-13,1** | **11,8 и менее** | **12,0 и менее** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,6 и более** | **11,8 и более** | **11,5-12,5** | **10,7-11,7** | **9,4-10,4** | **9,6-10,6** | **9,3 и менее** | **9,5 и менее** |
| **Скоростно-силовые** | | | | | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину  с места (см) | **114**  **и менее** | **104 и менее** | **124-115** | **114-105** | **134-125** | **124-115** | **не менее 135** | **не менее 125** |
| 5 | Тройной прыжок (см) | **339**  **и менее** | **279 и менее** | **349-340** | **289-280** | **359-350** | **299-290** | **не менее 360** | **не менее 300** |
| 6 | Прыжок с места со взмахом рук (см) | **8**  **и менее** | **6**  **и менее** | **9** | **7** | **11-10** | **9-8** | **не менее 12** | **не менее 10** |
| **Выносливость** | | | | | | | | | |
| 7 | Бег 1000 м | **Без учета времени** | | | | | | | |

**Отделение фигурного катания на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **10,0 и более** | **10,0 и более** | **8,9-9,9** | **8,9-9,9** | **7,8-8,8** | **7,8-8,8** | **7,8 и менее** | **7,8 и менее** |
| **Координационные способности** | | | | | | | | | |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,2 и более** | **12,3 и более** | **11,1-12,1** | **11,2-12,2** | **10,0-11,0** | **10,1-11,1** | **9,9 и менее** | **10,0 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **43 и менее** | **43 и мене** | **44** | **44** | **45-46** | **45-46** | **47 и более** | **47 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **24 и менее** | **24 и менее** | **25** | **25** | **26-27** | **26-27** | **28 и более** | **28 и более** |
| **Скоростно-силовые качества** | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **78 и менее** | **79 и менее** | **88-79** | **89-80** | **96-89** | **97-90** | **97 и более** | **98 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **13 и менее** | **11 и менее** | **17-14** | **15-12** | **21-18** | **19-16** | **22 и более** | **20 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **6 и менее** | **2 и менее** | **7** | **3** | **8** | **4** | **9 и более** | **5 и более** |
| **Гибкость** | | | | | | | | | |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | **3 и менее** | | **4** | | **7-5** | | **8 и более** | |

Приложение № 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

**Отделение хоккей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Быстрота** | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м старт с места (с) | **8,6 и более** | **7,5-8,5** | **6,4-7,4** | **5,3-6,3** | **5,2 и менее** |
| 2 | Бег на коньках на 30 м (с) | **8,9 и более** | **7,9-8,9** | **6,8-7,8** | **5,7-6,7** | **5,6 и менее** |
| 3 | Бег 400 м (с) | **84 и менее** | **81-83** | **78-80** | **75-77** | **74 и менее** |
| **Сила** | | | | | | |
| 4 | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса  (кол-во раз) | **4 и менее** | **5** | **7-6** | **9-8** | **10 и более** |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **6,6 и менее** | **6,9-6,5** | **7,6-7** | **7,9-7,5** | **8 и более** |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **3 и менее** | **4** | **5** | **7-6** | **8 и более** |
| **Выносливость** | | | | | | |
| 7 | Бег 3000 м | **Без учета времени** | | | | |
| 8 | Челночный бег на коньках 6x9 м (с) | **19,7 и более** | **18,6-19,6** | **17,6-18,6** | **16,5-17,5** | **16,4 и менее** |
| **Координационные способности** | | | | | | |
| 9 | Бег по малой восьмерке лицом и спиной  вперед (с) | **31,6 и более** | **30,1-31,5** | **28,6-30,0** | **27,1-28,5** | **27 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | **10,6 и более** | **10,2-11,5** | **8,8-10,1** | **7,4-8,7** | **7,3 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **3 и менее** | **4** | **5** | **6** | **7 и более** |
| 12 | Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с) | **12,8 и более** | **12,4-12,7** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,5 и менее** |
| 13 | Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с) | **13,8 и более** | **13,4-13,7** | **13,0-13,3** | **12,6-12,9** | **12,5 и менее** |

**Отделение футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **5,1 и более** | **5,3 и более** | **4,0-5,0** | **4,2-5,2** | **2,9-3,9** | **3,1-4,1** | **2,8 и менее** | **3,0 и менее** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **4,7 и более** | **4,9 и более** | **3,6-4,6** | **3,8-4,8** | **2,5-3,5** | **2,7-3,7** | **2,4 и менее** | **2,6 и менее** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **7,2 и более** | **7,4 и более** | **6,1-7,1** | **6,3-7,3** | **5,0-6,0** | **5,2-6,2** | **4,9 и менее** | **5,1 и менее** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **6,9 и более** | **7,1 и более** | **5,8-6,8** | **6,0-7,0** | **4,7-5,7** | **4,9-5,9** | **4,6 и менее** | **4,8 и менее** |
| **Скоростно-силовые** | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **149**  **и менее** | **129**  **и менее** | **169-150** | **149-**  **130** | **189-**  **170** | **169-150** | **не менее 190** | **не менее 170** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **559**  **и менее** | **519**  **и менее** | **589-560** | **549-520** | **619-590** | **579-550** | **не менее 620** | **не менее 580** |
| 7 | Прыжок в высоту без взмаха рук (см) | **7**  **и менее** | **5**  **и менее** | **9-8** | **7-6** | **11-10** | **9-8** | **не менее 12** | **не менее 10** |
| 8 | Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | **13 и менее** | **9 и менее** | **16-14** | **12-10** | **19-17** | **15-13** | **не менее 20** | **не менее 16** |
| **Сила** | | | | | | | | | |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **3,5**  **и менее** | **1,5**  **и менее** | **4** | **2** | **5** | **3** | **не менее**  **6** | **не менее 4** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Бег с мячом 30 м (с) | **8,7 и более** | **8,9 и более** | **7,6-8,6** | **7,8-8,8** | **6,5-7,5** | **6,7-7,7** | **6,4 и менее** | **6,6 и менее** |
| 11 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **8** | **7** | **9 и более** | **8 и более** |
| 12 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 13 | Удары на точность попадания (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **8** | **7** | **9 и более** | **8 и более** |
| 14 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **14,5 и более** | **14,3 и более** | **13,4-14,4** | **13,2-14,2** | **12,3-13,3** | **12,1-13,1** | **12,2 и менее** | **12,0 и менее** |

**Отделение фигурного катания на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,1 и более** | **9,3 и более** | **8,0-9,0** | **8,2-9,2** | **6,9-7,9** | **7,1-8,1** | **6,8 и менее** | **7,0 и менее** |
| **Координационные способности** | | | | | | | | | |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,3 и более** | **11,4 и более** | **10,2-11,2** | **10,3-11,3** | **9,1-10,1** | **9,2-10,2** | **9,0 и менее** | **9,1 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **49 и менее** | **49 и мене** | **65-50** | **65-50** | **70-66** | **70-66** | **71 и более** | **71 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **29 и менее** | **29 и менее** | **34-30** | **38-35** | **34-30** | **38-35** | **39 и более** | **39 и более** |
| **Скоростно-силовые качества** | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **98 и менее** | **91 и менее** | **111-99** | **104-92** | **124-112** | **117-105** | **125 и более** | **118 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **16 и менее** | **13 и менее** | **22-17** | **19-14** | **28-23** | **25-20** | **29 и более** | **26 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **9-7** | **8-6** | **12-10** | **11-9** | **13 и более** | **12 и более** |
| **Гибкость** | | | | | | | | | |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **46 и более** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **35 и менее** | **35 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |
| 15 | Спортивный разряд | **второй юношеский спортивный разряд** | | | | | | | |

Приложение № 4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования**

**спортивного мастерства**

**Отделение хоккей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Быстрота** | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м старт с места (с) | **7,5 и более** | **6,4-7,4** | **5,3-6,3** | **4,2-5,2** | **4,1 и менее** |
| 2 | Бег на коньках на 30 м (с) | **7,7 и более** | **6,6-7,6** | **5,5-6,5** | **4,4-5,4** | **4,3 и менее** |
| 3 | Бег 400 м (с) | **69 и менее** | **66-68** | **63-65** | **60-62** | **59 и менее** |
| **Сила** | | | | | | |
| 4 | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса  (кол-во раз) | **10 и менее** | **14-11** | **18-15** | **21-19** | **22 и более** |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м, см) | **11,2 и менее** | **11,8-11,3** | **12,5-11,9** | **13,1-12,6** | **13,2 и более** |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **7 и менее** | **9-8** | **11-10** | **14-12** | **15 и более** |
| **Выносливость** | | | | | | |
| 7 | Челночный бег на коньках 5x54 м (с) | **47 и более** | **45-46** | **42-44** | **39-41** | **38 и менее** |
| **Координационные способности** | | | | | | |
| 8 | Бег по малой восьмерке лицом и спиной  вперед (с) | **31 и более** | **28-30** | **25-27** | **22-24** | **21 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 9 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | **9,7 и более** | **8,6-9,6** | **7,5-8,5** | **6,4-7,4** | **6,3 и менее** |
| 10 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **6 и менее** | **9-7** | **14-10** | **19-15** | **20 и более** |
| 11 | Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с) | **12,3 и более** | **11,9-12,2** | **11,5-11,8** | **11,1-11,4** | **11,0 и менее** |
| 12 | Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с) | **13,3 и более** | **12,9 -13,2** | **12,5-12,8** | **12,1-12,4** | **12,0 и менее** |
| 13 | Спортивный разряд | **первый спортивный разряд** | | | | |

**Отделение футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **4,7 и более** | **5,1 и более** | **3,7-4,7** | **4,0-5,0** | **2,6-3,6** | **2,9-3,9** | **2,53 и менее** | **2,8 и менее** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **4,3 и более** | **4,7 и более** | **3,2-4,2** | **3,6-4,6** | **2,15-3,1** | **2,5-3,5** | **2,14 и менее** | **2,4 и менее** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **6,9 и более** | **7,2 и более** | **5,8-6,8** | **6,1-7,1** | **4,7-5,7** | **5,0-6,0** | **4,6 и менее** | **4,9 и менее** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **6,6 и более** | **6,8 и более** | **5,5-6,5** | **5,7-6,7** | **4,4-5,4** | **4,6-5,6** | **4,3 и менее** | **4,55 и менее** |
| **Скоростно-силовые** | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **169**  **и менее** | **149 и менее** | **189-170** | **169-150** | **209-190** | **189- 170** | **не менее 210** | **не менее 190** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **619**  **и менее** | **579 и менее** | **639-620** | **599-580** | **659-640** | **619-600** | **не менее 660** | **не менее 620** |
| 7 | Прыжок в высоту без взмаха рук (см) | **13**  **и менее** | **7**  **и менее** | **15-14** | **9-8** | **17-16** | **11-10** | **не менее 18** | **не менее 12** |
| 8 | Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | **22**  **и менее** | **15**  **и менее** | **24-23** | **17-16** | **26-25** | **19-18** | **не менее 27** | **не менее 20** |
| **Сила** | | | | | | | | | |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **12**  **и менее** | **3**  **и менее** | **11** | **4** | **10** | **5** | **не менее**  **9** | **не менее 6** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Бег с мячом 30 м (с) | **7,7 и более** | **7,9 и более** | **6,6-7,6** | **6,8-7,8** | **5,5-6,5** | **5,7-6,7** | **5,4 и менее** | **5,6 и менее** |
| 11 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **11 и менее** | **8 и менее** | **14-12** | **11-9** | **17-15** | **14-12** | **18 и более** | **15 и более** |
| 12 | Жонглирование мячом в движении (м) | **15**  **и менее** | **13**  **и менее** | **17-16** | **15-14** | **19-18** | **17-16** | **20** | **18** |
| 13 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **12 и менее** | **11 и менее** | **14-13** | **13-12** | **16-15** | **15-14** | **17 и более** | **16 и более** |
| 14 | Удары на точность попадания (кол-во раз) | **8 и менее** | **7 и менее** | **10-9** | **9-8** | **12-11** | **11-10** | **13 и более** | **12 и более** |
| 15 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **12,0 и более** | **13,7 и более** | **10,9-11,9** | **11,6-12,6** | **9,8-10,8** | **10,5-11,5** | **9,7 и менее** | **10,4 и менее** |
| 16 | Спортивный разряд | **первый спортивный разряд** | | | | | | | |

**Отделение фигурного катания на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| **Быстрота** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,3 и более** | **8,6 и более** | **7,2-8,2** | **7,5-8,5** | **6,1-7,1** | **6,4-7,4** | **6,0 и менее** | **6,3 и менее** |
| **Выносливость** | | | | | | | | | |
| 2 | Бег 1000 м (мин/с) | **4,29 и менее** | **4,32 и менее** | **4,18-4,28** | **4,21-4,31** | **4,7-4,17** | **4,10-4,20** | **4,6 и менее** | **4,9 и менее** |
| **Координационные способности** | | | | | | | | | |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,6 и более** | **10,8 и более** | **9,5-10,5** | **9,7-10,7** | **8,4-9,4** | **8,6-9,6** | **8,3 и менее** | **8,5 и менее** |
| 4 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **129 и менее** | **129 и мене** | **149-130** | **149-130** | **169-150** | **169-150** | **170 и более** | **170 и более** |
| 5 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **54 и менее** | **54 и менее** | **69-55** | **69-55** | **84-70** | **84-70** | **85 и более** | **85 и более** |
| **Скоростно-силовые качества** | | | | | | | | | |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | **158 и менее** | **148 и менее** | **169-159** | **159-149** | **180-170** | **170-160** | **181 и более** | **171 и более** |
| 7 | Прыжок вверх с места (см) | **28 и менее** | **22 и менее** | **34-29** | **28-23** | **40-35** | **34-29** | **41 и более** | **35 и более** |
| **Сила** | | | | | | | | | |
| 8 | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см) | **363 и менее** | **288 и менее** | **374-364** | **299-289** | **385-375** | **310-300** | **386 и более** | **311 и более** |
| 9 | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | **5 и менее** | **2 и менее** | **7-6** | **3** | **9-8** | **5-4** | **10 и более** | **6 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, «Коэн» | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода** | | **Соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд**. | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки  Каскады прыжков | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **9 и менее** | | **14-10** | | **24-15** | | **25 и более** | |
| 15 | Спортивный разряд | **кандидат в мастера спорта** | | | | | | | |

Приложение № 5

**Нормативные оценки промежуточных (итоговых) испытаний**

**по физической подготовленности**

**Отделение хоккей**

**Этап начальной подготовки период до года (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **4,31** | **4,26-4,3** | **4,2-4,25** | **4,1-4,24** | **4,09 и менее** |
| 2 | Бег на 60 м (с) | **11,3** | **10,8-11,2** | **10,4-10,7** | **10,1-10,3** | **10,0 и менее** |
| 3 | Бег на 1000 м (мин/с) | **5,2** | **4,61-5,19** | **4,41-4,6** | **4,11-4,4** | **4,10 и менее** |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | **11,12** | **11,04-11,1** | **11,0-11,03** | **10,86-10,9** | **10,85 и менее** |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | **154** | **155-159** | **160-163** | **164-169** | **170 и более** |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | **32** | **33-36** | **37-39** | **40-43** | **44 и более** |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | **17,9** | **17,4-17,8** | **16,9-17,3** | **16,3-16,8** | **16,2 и менее** |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | **24** | **25-27** | **28-30** | **31-34** | **35 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **4,41** | **4,31-4,4** | **4,28-4,3** | **4,2-4,27** | **4,19 и менее** |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | **6,41** | **6,31-6,4** | **6,27-6,3** | **6,2-6,26** | **6,19 и менее** |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,35** | **12,29-12,34** | **12,25-12,3** | **12,15-12,24** | **12,14 и менее** |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | **16,7** | **16,44-16,68** | **16,35-16,4** | **16,3-16,34** | **16,29 и менее** |

**Этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **4,25** | **4,18-4,2** | **4,1-4,17** | **4,05-4,09** | **4,04 и менее** |
| 2 | Бег на 60 м (с) | **10,8** | **10,6-10,7** | **10,4-10,5** | **10,1-10,3** | **10,0 и менее** |
| 3 | Бег на 1000 м (мин/с) | **4,70** | **4,50-4,60** | **4,30-4,40** | **4,10-4,20** | **4,0 и менее** |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | **11,12** | **11,04-11,1** | **11,0-11,03** | **10,86-10,9** | **10,85 и менее** |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | **166** | **167-169** | **170-174** | **175-176** | **180 и более** |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | **38** | **39-41** | **42-44** | **45-47** | **48 и более** |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | **20,9** | **20,6-20,8** | **20,4-20,5** | **20,1-20,3** | **20,0 и менее** |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | **27** | **28-30** | **31-33** | **34-36** | **37 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **4,3** | **4,22-4,29** | **4,18-4,21** | **4,12-4,17** | **4,11 и менее** |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | **6,3** | **6,23-6,29** | **6,2-6,22** | **6,17-6,19** | **6,16 и менее** |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,25** | **12,13-12,2** | **12,05-12,1** | **12,01-12,04** | **12,0 и менее** |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | **16,7** | **16,33-16,68** | **16,3-16,32** | **16,27-16,29** | **16,26 и менее** |

**Этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с) | **4,18** | **4,13-4,17** | **4,1-4,12** | **4,05-4,09** | **4,04 и менее** |
| 2 | Бег на 60 м (с) | **10,0** | **9,7-9,9** | **9,4-9,6** | **9,2-9,3** | **9,1 и менее** |
| 3 | Бег на 1000 м (мин/с) | **4,41** | **4,21-4,40** | **4,01-4,20** | **3,51-4,0** | **3,50 и менее** |
| 4 | Челночный бег 4х9 м (с) | **10,9** | **10,74-10,89** | **10,7-10,73** | **10,56-10,69** | **10,55 и менее** |
| 5 | Прыжок в длину толчком с двух ног (см) | **174** | **175-177** | **178-185** | **186-189** | **190 и более** |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | **40** | **41-44** | **45-46** | **47-49** | **50 и более** |
| 7 | Комплексный тест на ловкость (с) | **18,9** | **18,7-18,8** | **18,5-18,6** | **18,2-18,4** | **18,1 и менее** |
| 8 | Поднимание туловища за 45 с (кол-во раз) | **30** | **31-32** | **33-35** | **36-37** | **38 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 9 | Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с) | **4,29** | **4,19-4,28** | **4,15-4,18** | **4,12-4,14** | **4,11 и менее** |
| 10 | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с) | **6,15** | **5,95-6,1** | **5,9-5,94** | **5,85-5,89** | **5,84 и менее** |
| 11 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,15** | **12,0-12,1** | **11,7-11,98** | **11,6-11,69** | **11,59 и менее** |
| 12 | Челночный бег на коньках  6x9 м (с) | **16,31** | **16,25-16,3** | **16,2-16,24** | **16,1-16,19** | **16,09 и менее** |

**Тренировочный этап период начальной специализации**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,6-5,5** | **5,4-5,3** | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **78-77** | **76-75** | **74-71** | **70-67** | **66 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **Без учета времени** | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **6 и менее** | **8** | **10** | **12** | **14 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **4 и менее** | **6** | **8** | **10** | **12 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **6 и менее** | **7** | **8** | **9** | **10 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **6,0-5,9** | **5,8-5,7** | **5,6-5,5** | **5,4-5,3** | **5,2 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,8-16,7** | **16,6-16,5** | **16,4-16,3** | **16,2-16,1** | **16,0 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **29** | **28** | **27** | **26** | **24 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | **8,1-8,0** | **7,9-7,8** | **7,7-7,6** | **7,5-7,4** | **7,3 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **3** | **4** | **5** | **6** | **7 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,8 и более** | **12,4-12,7** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,5 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,8 и более** | **13,4-13,7** | **13,0-13,3** | **12,6-12,9** | **12,5 и менее** |

**Тренировочный этап период начальной специализации**

**(второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,4-5,3** | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **76-75** | **74-71** | **70-67** | **66-65** | **64 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **Без учета времени** | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **8 и менее** | **10** | **12** | **14** | **16 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **6 и менее** | **8** | **10** | **12** | **14 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **7 и менее** | **8** | **9** | **10** | **11 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **5,6-5,5** | **5,4-5,3** | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,6-16,5** | **16,4-16,3** | **16,2-16,1** | **16,0-15,9** | **15,8 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **28** | **27** | **26** | **24-25** | **23 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | **8,0-7,9** | **7,8-7,7** | **7,6-7,5** | **7,4-7,3** | **7,2 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **4** | **5** | **6** | **7** | **8 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,8 и более** | **12,4-12,7** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,5 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,8 и более** | **13,4-13,7** | **13,0-13,3** | **12,6-12,9** | **12,5 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **74-71** | **70-67** | **66-65** | **64-63** | **62 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **Без учета времени** | | | | |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **10 и менее** | **12** | **14** | **16** | **18 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **8 и менее** | **10** | **12** | **14** | **15 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **8 и менее** | **9** | **10** | **11** | **12 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **5,2-5,1** | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,4-16,3** | **16,2-16,1** | **16,0-15,9** | **15,8-15,7** | **15,6 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **27** | **26** | **24** | **23** | **22 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | **7,8-7,7** | **7,6-7,5** | **7,4-7,3** | **7,2-7,1** | **7,0 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **5** | **6** | **7** | **8** | **9 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,6 и более** | **12,2-12,5** | **11,8-12,1** | **11,4-11,7** | **11,3 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,6 и более** | **13,2 -13,5** | **12,8-13,1** | **12,4-12,7** | **12,3 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(четвертый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,0-4,9** | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4-4,3** | **4,2 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **70-67** | **66-65** | **64-63** | **62-61** | **60 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **12,8-12,7** | **12,6-12,4** | **12,3-12,1** | **12,0-11,9** | **11,8 и менее** |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **12 и более** | **14** | **16** | **18** | **20 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **10 и менее** | **12** | **14** | **15** | **16 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **9 и менее** | **10** | **11** | **12** | **12,5 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **4,8** | **4,7** | **4,6** | **4,4** | **4,3 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,2-16,1** | **16,0-15,9** | **15,8-15,7** | **15,6-15,5** | **15,4 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **26-25** | **24** | **23** | **22** | **21 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | **7,6-7,5** | **7,4-7,3** | **7,2-7,1** | **7,0-6,9** | **6,8 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **7** | **8** | **9** | **10** | **11 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,6 и более** | **12,2-12,5** | **11,8-12,1** | **11,4-11,7** | **11,3 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,6 и более** | **13,2 -13,5** | **12,8-13,1** | **12,4-12,7** | **12,3 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(пятый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **4,8-4,7** | **4,6-4,5** | **4,4-4,3** | **4,2-4,1** | **4,0 и менее** |
| 2 | Бег на 400 м (с) | **66-65** | **64-63** | **62-61** | **60-59** | **58 и менее** |
| 3 | Бег на 3000 м (мин/с) | **12,6-12,4** | **12,3-12,1** | **12,0-11,9** | **11,8-11,7** | **11,6 и менее** |
| 4 | Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз) | **14 и более** | **16** | **18** | **19** | **20 и более** |
| 5 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **12 и менее** | **14** | **15** | **16** | **17 и более** |
| 6 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **11,0 и менее** | **12,0-11,1** | **12,5-12,1** | **13,6-12,4** | **13,5 и более** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | |
| 7 | Бег на коньках на 30 м лицом вперед (с) | **4,7** | **4,6-4,5** | **4,4** | **4,3** | **4,2 и менее** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | **16,0-15,9** | **15,8-15,7** | **15,6-15,5** | **15,4-15,3** | **15,2 и менее** |
| 9 | Бег по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (с) | **24** | **23** | **22** | **21** | **20 и менее** |
| 10 | Обводка пяти стоек  с последующим броском  в ворота (с) | **7,4-7,3** | **7,2-7,1** | **7,0-6,9** | **6,8-6,7** | **6,6 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **8** | **9** | **10** | **11** | **12 и более** |
| 12 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | **12,4 и более** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,2-11,5** | **11,1 и менее** |
| 13 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | **13,4 и более** | **13,0 -13,3** | **12,6-12,9** | **12,2-12,5** | **12,1 и менее** |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 20 метров с высокого старта.** Этот тест оценивает уровень скоростных качества движений. Тест проводится в зале. Оценивается время пробегания (с).

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

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Пятикратный 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 две 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.

**Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела обучающегося, находится на плечах. Выполняется, возможно, глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

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

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

**Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин/с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

**Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

**Бег 30 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).

**Челночный бег 6x9 метров.** Этот тест определяет уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. 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 обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Челночный бег 4x9 метров.** Тест для определения скоростных и скоростно-силовых качеств, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

**Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



**Слаломный бег без шайбы** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

**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 обучающийся 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 две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с по свистку на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам, указанным выше, с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

**Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила: с мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол; запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

**Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

**Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота.** Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

****

**Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего обучающийся выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

**Для вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап (период) обучения**  **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **УГ свыше 2-х лет (5 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (4 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (3 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (2 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (1 год обуче-ния)** | **НП свыше года**  **(3 год обуче-ния)** | **НП свыше года**  **(2 год обуче-ния)** | **НП до года**  **(1 год обуче-ния)** |
| **Бег 1 круг**  **(с)** | **«5»-20,0**  **«4»-21,0**  **«3»-22,0**  **«2»-24,0** | **«5»-21,0**  **«4»-22,0**  **«3»-24,0**  **«2»-26,0** | **«5»-22,0**  **«4»-23,0**  **«3»-25,0**  **«2»-27,0** | **«5»-22,5**  **«4»-24,0**  **«3»-26,0**  **«2»-28,0** | **«5»-23,0**  **«4»-25,0**  **«3»-27,0**  **«2»-29,0** | **«5»-24,0**  **«4»-26,0**  **«3»-28,0**  **«2»-30,0** | **«5»-26,0**  **«4»-28,0**  **«3»-30,0**  **«2»-32,0** | **«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»-56,0**  **«4»-60,0**  **«3»-63,0**  **«2»-64,0** | **«5»-60,0**  **«4»-63,0**  **«3»-65,0**  **«2»-67,0** | **«5»-66,0**  **«4»-69,0**  **«3»-72,0**  **«2»-74,0** | **«5»-70,0**  **«4»-72,0**  **«3»-74,0**  **«2»-76,0** | **«5»-72,0**  **«4»-75,0**  **«3»-77,0**  **«2»-79,0** | **«5»-74,0**  **«4»-77,0**  **«3»-80,0**  **«2»-82,0** | **«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»-14,5**  **«4»-15,0**  **«3»-16,0**  **«2»-18,0** | **«5»-15,0**  **«4»-16,0**  **«3»-17,0**  **«2»-19,0** | **«5»-16,0**  **«4»-17,0**  **«3»-18,0**  **«2»-20,0** | **«5»-17,0**  **«4»-18,0**  **«3»-19,0**  **«2»-21,0** | **«5»-17,0**  **«4»-19,0**  **«3»-21,0**  **«2»-23,0** | **«5»-19,0**  **«4»-21,0**  **«3»-23,0**  **«2»-25,0** | **«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»-38,0**  **«4»-40,0**  **«3»-44,0**  **«2»-46,0** | **«5»-40,0**  **«4»-42,0**  **«3»-45,0**  **«2»-47,0** | **«5»-42,0**  **«4»-44,0**  **«3»-46,0**  **«2»-48,0** | **«5»-44,0**  **«4»-46,0**  **«3»-48,0**  **«2»-50,0** | **«5»-46,0**  **«4»-48,0**  **«3»-50,0**  **«2»-52,0** | **«5»-48,0**  **«4»-50,0**  **«3»-53,0**  **«2»-54,0** | **«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»-54,0**  **«4»-56,0**  **«3»-58,0**  **«2»-60,0** | **«5»-56,0**  **«4»-58,0**  **«3»-60,0**  **«2»-62,0** | **«5»-58,0**  **«4»-60,0**  **«3»-62,0**  **«2»-64,0** | **«5»-60,0**  **«4»-62,0**  **«3»-64,0**  **«2»-66,0** | **«5»-62,0**  **«4»-64,0**  **«3»-66,0**  **«2»-68,0** | **«5»-64,0**  **«4»-66,0**  **«3»-68,0**  **«2»-70,0** | **«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»-17,0**  **«4»-18,0**  **«3»-19,0**  **«2»-21,0** | **«5»-18,0**  **«4»-19,0**  **«3»-20,0**  **«2»-22,0** | **«5»-19,0**  **«4»-20,0**  **«3»-21,0**  **«2»-23,0** | **«5»-20,0**  **«4»-21,0**  **«3»-22,0**  **«2»-24,0** | **«5»-21,0**  **«4»-22,0**  **«3»-24,0**  **«2»-26,0** | **«5»-22,0**  **«4»-24,0**  **«3»-26,0**  **«2»-28,0** | **«5»-24,0**  **«4»-26,0**  **«3»-28,0**  **«2»-30,0** |
| **Комплекс-ное упражнение**  **3 шайбы** | **«5»-19,0**  **«4»-20,0**  **«3»-21,0**  **«2»-23,0** | **«5»-20,0**  **«4»-21,0**  **«3»-22,0**  **«2»-24,0** | **«5»-21,0**  **«4»-22,0**  **«3»-23,0**  **«2»-25,0** | **«5»-22,0**  **«4»-23,0**  **«3»-24,0**  **«2»-26,0** | **«5»-23,0**  **«4»-23,5**  **«3»-24,0**  **«2»-26,0** | **«5»-23,5**  **«4»-24,0**  **«3»-25,0**  **«2»-27,0** | **«5»-24,0**  **«4»-25,0**  **«3»-26,0**  **«2»-28,0** | **«5»-25,0**  **«4»-26,0**  **«3»-27,0**  **«2»-29,0** |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**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.

**Отделение футбол**

**Этап начальной подготовки период до года (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | | **д** | | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **7,1**  **и более** | **7,4**  **и более** | **6,9-7,0** | | **7,2-7,3** | | **6,7-6,8** | **7,0-7,1** | **6,5-6,6** | **6,8-6,9** |
| 2 | Бег 60 м (с) | **12,3 и более** | **12,5 и более** | **12,1-12,2** | | **12,3-12,4** | | **11,9-12,0** | **12,1-12,2** | **11,7-11,8** | **11,9-12,0** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (с) | **9,8**  **и более** | **10,0 и более** | **9,6-9,7** | | **9,8-9,9** | | **9,4-9,5** | **9,6-9,7** | **9,2-9,3** | **9,4-9,5** |
| 4 | Прыжок в длину  с места (см) | **114**  **и менее** | **104 и менее** | **124-115** | | **114-105** | | **134-125** | **124-115** | **не менее 135** | **не менее 125** |
| 5 | Тройной прыжок (см) | **339**  **и менее** | **279 и менее** | **349-340** | | **289-280** | | **359-350** | **299-290** | **не менее 360** | **не менее 300** |
| 6 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,50 и более** | **7,30 и более** | | **6,30-6,40** | | **7,10-7,20** | **6,10-6,20** | **6,50-7,0** | **6,0 и менее** | **6,40 и менее** |
| 7 | Прыжок с места со взмахом рук (см) | **8**  **и менее** | **6**  **и менее** | **9** | | **7** | | **11-10** | **9-8** | **не менее 12** | **не менее 10** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | | |
| 8 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **10 и менее** | **9 и менее** | **11** | | **10** | | **12** | **11** | **не менее 13** | **не менее 12** |
| 9 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **5** | **4** | **6** | | **5** | | **7** | **6** | **8 и более** | **7 и более** |
| 10 | Бег с мячом (с) | **9,2 и более** | **9,4 и более** | **8,1-9,1** | | **8,3-9,3** | | **7,0-8,0** | **7,2-8,2** | **6,9 и более** | **7,1 и более** |
| 11 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **3 и менее** | **1** | **4** | | **2** | | **5** | **3** | **6 и более** | **4 и более** |

**Этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **6,1 и более** | **6,5 и более** | **5,9-6,0** | **6,3-6,4** | **5,7-5,8** | **6,1-6,2** | **5,5-5,6** | **5,9-6,0** |
| 2 | Бег 60 м (с) | **11,7 и более** | **11,9 и более** | **11,5-1,6** | **11,7-11,8** | **11,3-11,4** | **11,5-11,6** | **11,1-11,2** | **11,3-11,4** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (с) | **9,5 и более** | **9,7 и более** | **9,3-9,4** | **9,5-9,6** | **9,1-9,2** | **9,3-9,4** | **8,9-9,0** | **9,1-9,2** |
| 4 | Прыжок в длину  с места (см) | **119 и менее** | **109 и менее** | **129-120** | **119-110** | **139-130** | **129-120** | **не менее 140** | **не менее 130** |
| 5 | Тройной прыжок (см) | **369 и менее** | **309 и менее** | **379-370** | **319-310** | **389-380** | **329-320** | **не менее 390** | **не менее 330** |
| 6 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,40 и более** | **7,20 и более** | **6,20-6,30** | **7,0-7,10** | **6,0-6,10** | **6,40-6,50** | **5,50 и менее** | **6,30 и менее** |
| 7 | Прыжок с места со взмахом рук (см) | **10 и менее** | **8 и менее** | **11** | **9** | **13-12** | **11-10** | **не менее 14** | **не менее 12** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 8 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **11 и менее** | **10 и менее** | **12** | **11** | **13** | **12** | **не менее 14** | **не менее 13** |
| 9 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **8** | **7** | **9 и более** | **8 и более** |
| 10 | Бег с мячом (с) | **9,1 и более** | **9,3 и более** | **8,0-9,0** | **8,2-9,2** | **6,9-7,9** | **7,1-8,1** | **6,8 и более** | **7,0 и более** |
| 11 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **4 и менее** | **2 и менее** | **5** | **3** | **6** | **4** | **7 и более** | **5 и более** |

**Этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **5,6 и более** | **5,8 и более** | **5,4-5,5** | **5,6-5,7** | | **5,2-5,3** | **5,4-5,5** | **5,0-5,1** | **5,2-5,3** |
| 2 | Бег 60 м (с) | **11,1 и более** | **11,4 и более** | **10,9-11,0** | **11,2-11,3** | | **10,7-10,8** | **11,0-11,1** | **10,5-10,6** | **10,8-10,9** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (с) | **8,9 и более** | **9,2 и более** | **8,7-8,8** | **9,0-9,1** | | **8,5-8,6** | **8,8-8,9** | **8,3-8,4** | **8,6-8,7** |
| 4 | Прыжок в длину  с места (см) | **129 и менее** | **119 и менее** | **139-130** | **129-120** | | **149-140** | **139-130** | **не менее 150** | **не менее 140** |
| 5 | Тройной прыжок (см) | **419 и менее** | **359 и менее** | **439-420** | **379-360** | | **459-440** | **399-380** | **не менее 460** | **не менее 400** |
| 6 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,30 и более** | **7,10 и более** | **6,10-6,20** | **6,50-7,0** | **5,50-6,0** | | **6,30-6,40** | **5,40 и менее** | **6,20 и менее** |
| 7 | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | **15 и менее** | **11 и менее** | **16** | **12** | | **18-17** | **14-13** | **не менее 19** | **не менее 15** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | |
| 8 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **12 и менее** | **10 и менее** | **13** | **11** | | **14** | **12** | **не менее 15** | **не менее 13** |
| 9 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **7 и менее** | **6 и менее** | **8** | **7** | | **9** | **8** | **10 и более** | **9 и более** |
| 10 | Бег с мячом (с) | **8,9 и более** | **9,1 и более** | **7,8-8,8** | **8,0-9,0** | | **6,7-7,7** | **6,9-7,9** | **6,6 и более** | **6,8 и более** |
| 11 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **5 и менее** | **3 и менее** | **6** | **4** | | **7** | **5** | **8 и более** | **6 и более** |

**Тренировочный этап период начальной специализации**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **3,4 и более** | **3,6 и более** | **3,2-3,3** | **3,4-3,5** | **3,0-3,1** | **3,2-3,3** | **2,8-2,9** | **3,0-3,1** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **3,0 и более** | **3,2 и более** | **2,8-2,9** | **3,0-3,1** | **2,6-2,7** | **2,8-2,9** | **2,4-2,5** | **2,6-2,7** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **5,5 и более** | **5,7 и более** | **5,3-5,4** | **5,5-5,6** | **5,1-5,2** | **5,3-5,4** | **4,9-5,0** | **5,1-5,2** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **5,2 и более** | **5,4 и более** | **5,0-5,1** | **5,2-5,3** | **4,8-4,9** | **5,0-5,1** | **4,6-4,7** | **4,8-4,9** |
| 5 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,30 и более** | **7,10 и более** | **6,10-6,20** | **6,50-7,0** | **5,50-6,0** | **6,30-6,40** | **5,30-5,40** | **6,10-6,20** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **549 и менее** | **499 и менее** | **589-550** | **529-**  **500** | **619-**  **590** | **579-530** | **не менее 620** | **не менее 580** |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | **149 и менее** | **129 и менее** | **169-150** | **149-130** | **189-170** | **169-150** | **не менее 190** | **не менее 170** |
| 8 | Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см) | **9 и менее** | **7 и менее** | **10** | **8** | **11** | **9** | **не менее 12** | **не менее 10** |
| 9 | Прыжок в высоту с места со взмахом руками (см) | **17 и менее** | **13 и менее** | **18** | **14** | **19** | **15** | **не менее 20** | **не менее 16** |
| 10 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **4,9 и менее** | **2,9 и менее** | **5,4-5,0** | **3,4-3,0** | **5,9-5,5** | **3,9-3,5** | **не менее**  **6** | **не менее 4** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 11 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 12 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **8** | **7** | **9 и более** | **8 и более** |
| 13 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **14,3 и более** | **14,5 и более** | **13,2-14,2** | **13,4-14,4** | **12,1-13,1** | **12,3-13,3** | **12,0 и менее** | **12,2 и менее** |
| 14 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **8** | **7** | **9 и более** | **8 и более** |
| 15 | Бег с мячом 30 м (с) | **8,7 и более** | **8,9 и более** | **7,6-8,6** | **7,8-8,8** | **6,5-7,5** | **6,7-7,7** | **6,4 и менее** | **6,6 и менее** |

**Тренировочный этап период начальной специализации**

**(второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **3,4 и более** | **3,6 и более** | **3,2-3,3** | **3,4-3,5** | **3,0-3,1** | **3,2-3,3** | **2,8-2,9** | **3,0-3,1** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **3,0 и более** | **3,2 и более** | **2,8-2,9** | **3,0-3,1** | **2,6-2,7** | **2,8-2,9** | **2,4-2,5** | **2,6-2,7** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **5,5 и более** | **5,7 и более** | **5,3-5,4** | **5,5-5,6** | **5,1-5,2** | **5,3-5,4** | **4,9-5,0** | **5,1-5,2** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **5,2 и более** | **5,4 и более** | **5,0-5,1** | **5,2-5,3** | **4,8-4,9** | **5,0-5,1** | **4,6-4,7** | **4,8-4,9** |
| 5 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,20 и более** | **7,0 и более** | **6,0-6,10** | **6,40-6,50** | **5,40-5,50** | **6,20-6,30** | **5,20-5,30** | **6,0-6,10** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **559 и менее** | **539 и менее** | **599-560** | **569-**  **540** | **629-**  **600** | **589-570** | **не менее 630** | **не менее 590** |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | **149 и менее** | **129 и менее** | **169-150** | **149-130** | **189-170** | **169-150** | **не менее 190** | **не менее 170** |
| 8 | Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см) | **9 и менее** | **7 и менее** | **10** | **8** | **11** | **9** | **не менее 12** | **не менее 10** |
| 9 | Прыжок в высоту с места со взмахом руками (см) | **17 и менее** | **13 и менее** | **18** | **14** | **19** | **15** | **не менее 20** | **не менее 16** |
| 10 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **4,9 и менее** | **2,9 и менее** | **5,4-5,0** | **3,4-3,0** | **5,9-5,5** | **3,9-3,5** | **не менее**  **6** | **не менее 4** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 11 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 12 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **7 и менее** | **6 и менее** | **8** | **7** | **9** | **8** | **10 и более** | **9 и более** |
| 13 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **14,3 и более** | **14,5 и более** | **13,2-14,2** | **13,4-14,4** | **12,1-13,1** | **12,3-13,3** | **12,0 и менее** | **12,2 и менее** |
| 14 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **7 и менее** | **6 и менее** | **8** | **7** | **9** | **8** | **10 и более** | **9 и более** |
| 15 | Бег с мячом 30 м (с) | **8,7 и более** | **8,9 и более** | **7,6-8,6** | **7,8-8,8** | **6,5-7,5** | **6,7-7,7** | **6,4 и менее** | **6,6 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **3,3 и более** | **3,5 и более** | **3,1-3,2** | **3,3-3,4** | **2,9-3,0** | **3,1-3,2** | **2,7-2,8** | **2,9-3,0** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **2,9 и более** | **3,1 и более** | **2,7-2,8** | **2,9-3,0** | **2,5-2,6** | **2,7-2,8** | **2,3-2,4** | **2,5-2,6** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **5,4 и более** | **5,6 и более** | **5,2-5,3** | **5,4-5,5** | **5,0-5,1** | **5,2-5,3** | **4,8-4,9** | **5,0-5,1** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **5,1 и более** | **5,3 и более** | **4,9-5,0** | **5,1-5,2** | **4,7-4,8** | **4,9-5,0** | **4,5-4,6** | **4,7-4,8** |
| 5 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,20 и более** | **7,0 и более** | **6,0-6,10** | **6,40-6,50** | **5,40-5,50** | **6,20-6,30** | **5,20-5,30** | **6,0-6,10** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **569 и менее** | **539 и менее** | **609-570** | **579-**  **550** | **639-**  **610** | **599-580** | **не менее 640** | **не менее 600** |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | **154 и менее** | **134 и менее** | **174-155** | **154-135** | **194-175** | **174-155** | **не менее 195** | **не менее 175** |
| 8 | Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см) | **10 и менее** | **7 и менее** | **11** | **8** | **12** | **9** | **не менее 13** | **не менее 10** |
| 9 | Прыжок в высоту с места со взмахом руками (см) | **19 и менее** | **14 и менее** | **20** | **15** | **21** | **16** | **не менее 22** | **не менее 17** |
| 10 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **4,9 и менее** | **2,9 и менее** | **5,4-5,0** | **3,4-3,0** | **5,9-5,5** | **3,9-3,5** | **не менее**  **6** | **не менее 4** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 11 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **10 и менее** | **9 и менее** | **12-11** | **11-10** | **14-13** | **13-12** | **15 и более** | **14 и более** |
| 12 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **8 и менее** | **7 и менее** | **9** | **8** | **10** | **9** | **11 и более** | **10 и более** |
| 13 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **14,1 и более** | **14,3 и более** | **13,0-14,0** | **13,2-14,2** | **11,9-12,9** | **12,1-13,1** | **11,8 и менее** | **12,0 и менее** |
| 14 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **9 и менее** | **8 и менее** | **10** | **9** | **11** | **10** | **12 и более** | **11 и более** |
| 15 | Бег с мячом 30 м (с) | **8,5 и более** | **8,7 и более** | **7,4-8,4** | **7,6-8,6** | **6,3-7,3** | **6,5-7,5** | **6,2 и менее** | **6,4 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(четвертый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **3,3 и более** | **3,5 и более** | **3,1-3,2** | **3,3-3,4** | **2,9-3,0** | **3,1-3,2** | **2,7-2,8** | **2,9-3,0** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **2,9 и более** | **3,1 и более** | **2,7-2,8** | **2,9-3,0** | **2,5-2,6** | **2,7-2,8** | **2,3-2,4** | **2,5-2,6** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **5,4 и более** | **5,6 и более** | **5,2-5,3** | **5,4-5,5** | **5,0-5,1** | **5,2-5,3** | **4,8-4,9** | **5,0-5,1** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **5,1 и более** | **5,3 и более** | **4,9-5,0** | **5,1-5,2** | **4,7-4,8** | **4,9-5,0** | **4,5-4,6** | **4,7-4,8** |
| 5 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,10 и более** | **6,50 и более** | **5,50-6,0** | **6,30-6,40** | **5,30-5,40** | **6,10-6,20** | **5,10-5,20** | **5,50-6,0** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **599 и менее** | **559 и менее** | **619-600** | **579-**  **560** | **639-**  **620** | **599-580** | **не менее 640** | **не менее 600** |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | **154 и менее** | **134 и менее** | **174-155** | **154-135** | **194-175** | **174-155** | **не менее 195** | **не менее 175** |
| 8 | Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см) | **12 и менее** | **8 и менее** | **13** | **9** | **14** | **10** | **не менее 15** | **не менее 11** |
| 9 | Прыжок в высоту с места со взмахом руками (см) | **20 и менее** | **14 и менее** | **21** | **15** | **23-22** | **17-16** | **не менее 24** | **не менее 18** |
| 10 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **5,9 и менее** | **3,9 и менее** | **6,4-6,0** | **4,4-4,0** | **6,9-6,5** | **4,9-4,5** | **не менее**  **7** | **не менее 5** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 11 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **10 и менее** | **9 и менее** | **12-11** | **11-10** | **14-13** | **13-12** | **15 и более** | **14 и более** |
| 12 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **8 и менее** | **7 и менее** | **9** | **8** | **10** | **9** | **11 и более** | **10 и более** |
| 13 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **13,9 и более** | **14,1 и более** | **12,8-13,8** | **13,0-14,0** | **11,7-12,7** | **11,9-12,9** | **11,6 и менее** | **11,8 и менее** |
| 14 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **11 и менее** | **9 и менее** | **12** | **10** | **13** | **11** | **14 и более** | **12 и более** |
| 15 | Бег с мячом 30 м (с) | **8,3 и более** | **8,5 и более** | **7,2-8,2** | **7,4-8,4** | **6,1-7,1** | **6,3-7,3** | **6,0 и менее** | **6,2 и менее** |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(пятый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 15 м с высокого старта (с) | **3,2 и более** | **3,4 и более** | **3,0-3,1** | **3,2-3,3** | **2,8-2,9** | **3,0-3,1** | **2,6-2,7** | **2,8-2,9** |
| 2 | Бег на 15 м с хода (с) | **2,8 и более** | **3,0 и более** | **2,6-2,7** | **2,8-2,9** | **2,4-2,5** | **2,6-2,7** | **2,2-2,3** | **2,4-2,5** |
| 3 | Бег на 30 м. с высокого старта (с) | **5,2 и более** | **5,4 и более** | **5,0-5,1** | **5,2-5,3** | **4,8-4,9** | **5,0-5,1** | **4,6-4,7** | **4,8-4,9** |
| 4 | Бег на 30 м. с хода (с) | **4,9 и более** | **5,1 и более** | **4,7-4,8** | **4,9-5,0** | **4,5-4,6** | **4,7-4,8** | **4,3-4,4** | **4,5-4,6** |
| 5 | Бег 1000 м (мин/с) | **6,10 и более** | **6,50 и более** | **6,50-6,0** | **6,30-6,40** | **5,30-5,40** | **6,10-6,20** | **5,10-5,20** | **5,50-6,0** |
| 6 | Тройной прыжок (см) | **569 и менее** | **569 и менее** | **609-570** | **589-**  **570** | **639-**  **610** | **609-590** | **не менее 650** | **не менее 610** |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | **159 и менее** | **139 и менее** | **179-160** | **159-140** | **199-180** | **179-160** | **не менее 200** | **не менее 180** |
| 8 | Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см) | **12 и менее** | **8 и менее** | **13** | **9** | **15-14** | **10** | **не менее 16** | **не менее 11** |
| 9 | Прыжок в высоту с места со взмахом руками (см) | **20 и менее** | **14 и менее** | **21** | **15** | **23-22** | **17-16** | **не менее 24** | **не менее 18** |
| 10 | Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы (м) | **5,9 и менее** | **3,9 и менее** | **6,4-6,0** | **4,4-4,0** | **6,9-6,5** | **4,9-4,5** | **не менее**  **7** | **не менее 5** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 11 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | **11 и менее** | **10 и менее** | **13-12** | **12-11** | **15-14** | **14-13** | **16 и более** | **15 и более** |
| 12 | Удары на точность попадания  (число попаданий) | **9 и менее** | **8 и менее** | **10** | **9** | **11** | **10** | **12 и более** | **11 и более** |
| 13 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | **13,7 и более** | **13,9 и более** | **12,6-13,6** | **12,8-13,8** | **11,5-12,5** | **11,7-12,7** | **11,4 и менее** | **11,6 и менее** |
| 14 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **12 и менее** | **10 и менее** | **13** | **11** | **14** | **12** | **15 и более** | **13 и более** |
| 15 | Бег с мячом 30 м (с) | **8,1 и более** | **8,3 и более** | **7,0-8,0** | **7,2-8,2** | **5,9-6,9** | **6,1-7,1** | **5,8 и менее** | **6,0 и менее** |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 15 метров.** Оцениваютсяскоростные качества обучающихся.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. Обучающиеся 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 обучающихся. 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 обучающихся. 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 х 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. Второй и третий прыжки 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 со взмахом руками.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок с взмахом рук. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Прыжок в высоту с места без взмаха рук.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Проводится аналогично предыдущему тесту, только руки прижаты к корпусу.

**Бег 1000 м**. направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин/с). Обучающиеся стартуют с высокого старта.

**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.

**Удар по мячу ногой на дальность и точность**ю Удары выполняются по неподвижному мячу в квадраты 5х5 м. любым способом с обязательным попаданием в квадраты. Квадраты размещаются в шахматном порядке. Оценивается, с какого расстояния попадет обучающийся во все квадраты (для каждого возраста свой метраж).

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

**Жонглирование мячом.** Обучающийся выполняет жонглирование любым способом, чередуя касание мяча левой и правой ногой. Дается две попытки.

Оценивается количество раз касаний мяча обучающегося, но без падения.

**Удары по воротам на точность** выполняется по недвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (для 11-12 лет – 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** 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 обучающегося и выключается после удара мяча, когда он пересек линию ворот.

**Для вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап (период) обучения**  **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **УГ свыше 2-х лет (5 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (4 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (3 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (2 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (1 год обуче-ния)** | **НП свыше года**  **(3 год обуче-ния)** | **НП свыше года**  **(2 год обуче-ния)** | **НП до года**  **(1 год обуче-ния)** |
| **Доставание подвешен-**  **ного мяча кулаком в прыжке (см)** | **«5»-62**  **«4»-59**  **«3»-53**  **«2»-50** | **«5»-60**  **«4»-56**  **«3»-50**  **«2»-47** | **«5»-58**  **«4»-53**  **«3»-48**  **«2»-45** | **«5»-55**  **«4»-50**  **«3»-46**  **«2»-44** | **«5»-50**  **«4»-46**  **«3»-44**  **«2»-40** | **«5»-45**  **«4»-42**  **«3»-40**  **«2»-36** | **«5»-40**  **«4»-39**  **«3»-36**  **«2»-34** | **«5»-35**  **«4»-32**  **«3»-28**  **«2»-25** |
| **Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)** | **«5»-38**  **«4»-35**  **«3»-33**  **«2»-30** | **«5»-37**  **«4»-34**  **«3»-32**  **«2»-29** | **«5»-36**  **«4»-32**  **«3»-30**  **«2»-27** | **«5»-34**  **«4»-30**  **«3»-28**  **«2»-25** | **«5»-31**  **«4»-28**  **«3»-26**  **«2»-24** | **«5»-28**  **«4»-26**  **«3»-24**  **«2»-20** | **«5»-25**  **«4»-22**  **«3»-20**  **«22-18** | **«5»-20**  **«4»-18**  **«3»-15**  **«2»-13** |
| **Бросок мяча на дальность**  **(вбрасывание) (м)** | **«5»-27**  **«4»-25**  **«3»-22**  **«2»-20** | **«5»-26**  **«4»-24**  **«3»-21**  **«2»-19** | **«5»-25**  **«4»-23**  **«3»-20**  **«2»-18** | **«5»-24**  **«4»-20**  **«3»-18**  **«2»-16** | **«5»-23**  **«4»-19**  **«3»-16**  **«2»-14** | **«5»-20**  **«4»-17**  **«3»-15**  **«2»-13** | **«5»-18**  **«4»-15**  **«3»-13**  **«2»-11** | **«5»-15**  **«4»-12**  **«3»-10**  **«2»-8** |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**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.

**Отделение фигурное катание**

**Этап начальной подготовки период до года (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **10,0 и более** | **10,0 и более** | **8,9-9,9** | **8,9-9,9** | **7,8-8,8** | **7,8-8,8** | **7,8 и менее** | **7,8 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,2 и более** | **12,3 и более** | **11,1-12,1** | **11,2-12,2** | **10,0-11,0** | **10,1-11,1** | **9,9 и менее** | **10,0 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **43 и менее** | **43 и мене** | **44** | **44** | **45-46** | **45-46** | **47 и более** | **47 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **24 и менее** | **24 и менее** | **25** | **25** | **26-27** | **26-27** | **28 и более** | **28 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **78 и менее** | **79 и менее** | **88-79** | **89-80** | **96-89** | **97-90** | **97 и более** | **98 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **13 и менее** | **11 и менее** | **17-14** | **15-12** | **21-18** | **19-16** | **22 и более** | **20 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **6 и менее** | **2 и менее** | **7** | **3** | **8** | **4** | **9 и более** | **5 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | **3 и менее** | | **4** | | **7-5** | | **8 и более** | |

**Этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,8 и более** | **9,9 и более** | **8,7-9,7** | **8,8-9,8** | **7,6-8,6** | **7,7-8,7** | **7,5 и менее** | **7,6 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,0 и более** | **12,1 и более** | **10,9-11,9** | **11,0-12,0** | **9,8-10,8** | **9,9-10,9** | **9,7 и менее** | **9,8 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **44 и менее** | **44 и мене** | **49-45** | **49-45** | **54-50** | **54-50** | **55 и более** | **55 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **25 и менее** | **25 и менее** | **27-26** | **27-26** | **29-28** | **29-28** | **30 и более** | **30 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **84 и менее** | **83 и менее** | **92-85** | **91-84** | **100-93** | **99-92** | **101 и более** | **100 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **15 и менее** | **13 и менее** | **19-16** | **17-14** | **23-20** | **21-18** | **24 и более** | **22 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **7 и менее** | **4 и менее** | **8** | **5** | **9** | **6** | **10 и более** | **7 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | **3 и менее** | | **4** | | **7-5** | | **8 и более** | |

**Этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,5 и более** | **9,7 и более** | **8,4-9,4** | **8,6-9,6** | **7,3-8,3** | **7,5-8,5** | **7,2 и менее** | **7,4 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,8 и более** | **11,9 и более** | **10,7-11,7** | **10,8-11,8** | **9,6-10,6** | **9,7-10,7** | **9,5 и менее** | **9,6 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **44 и менее** | **44 и мене** | **54-45** | **54-45** | **64-55** | **64-55** | **65 и более** | **65 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **28 и менее** | **28 и менее** | **31-29** | **31-29** | **34-32** | **34-32** | **34 и более** | **34 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **94 и менее** | **89 и менее** | **104-95** | **99-90** | **114-105** | **109-100** | **115 и более** | **110 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **17 и менее** | **15 и менее** | **21-18** | **19-16** | **25-22** | **23-20** | **26 и более** | **24 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **8 и менее** | **6 и менее** | **9** | **7** | **10** | **8** | **11 и более** | **9 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **46 и более** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **35 и менее** | **35 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | **3 и менее** | | **4** | | **7-5** | | **8 и более** | |

**Тренировочный этап период начальной специализации**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,1 и более** | **9,3 и более** | **8,0-9,0** | **8,2-9,2** | **6,9-7,9** | **7,1-8,1** | **6,8 и менее** | **7,0 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,3 и более** | **11,4 и более** | **10,2-11,2** | **10,3-11,3** | **9,1-10,1** | **9,2-10,2** | **9,0 и менее** | **9,1 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **49 и менее** | **49 и мене** | **65-50** | **65-50** | **70-66** | **70-66** | **71 и более** | **71 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **29 и менее** | **29 и менее** | **34-30** | **38-35** | **34-30** | **38-35** | **39 и более** | **39 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **98 и менее** | **91 и менее** | **111-99** | **104-92** | **124-112** | **117-105** | **125 и более** | **118 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **16 и менее** | **13 и менее** | **22-17** | **19-14** | **28-23** | **25-20** | **29 и более** | **26 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **9-7** | **8-6** | **12-10** | **11-9** | **13 и более** | **12 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **46 и более** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **35 и менее** | **35 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 14 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 15 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период начальной специализации**

**(второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,9 и более** | **9,1 и более** | **7,8-8,8** | **8,0-9,0** | **6,7-7,7** | **6,9-7,9** | **6,6 и менее** | **6,8 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,3 и более** | **11,4 и более** | **10,2-11,2** | **10,3-11,3** | **9,1-10,1** | **9,2-10,2** | **9,0 и менее** | **9,1 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **79 и менее** | **79 и мене** | **84-80** | **84-80** | **90-85** | **90-85** | **91 и более** | **91 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **38 и менее** | **38 и менее** | **41-39** | **41-39** | **44-42** | **44-42** | **45 и более** | **45 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **108 и менее** | **101 и менее** | **121-109** | **114-102** | **134-122** | **127-115** | **135 и более** | **128 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **18 и менее** | **15 и менее** | **24-19** | **21-16** | **30-25** | **27-22** | **31 и более** | **28 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **46 и более** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **35 и менее** | **35 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,7 и более** | **8,9 и более** | **7,6-8,6** | **7,8-8,8** | **6,5-7,5** | **6,7-7,7** | **6,4 и менее** | **6,6 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,0 и более** | **11,2 и более** | **9,9-10,9** | **10,1-11,1** | **8,8-9,8** | **9,0-10,0** | **8,7 и менее** | **8,9 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **89 и менее** | **89 и мене** | **94-90** | **94-90** | **109-95** | **109-95** | **110 и более** | **110 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **49 и менее** | **49 и менее** | **54-50** | **54-50** | **59-55** | **59-55** | **60 и более** | **60 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **118 и менее** | **111 и менее** | **131-119** | **124-112** | **144-132** | **137-125** | **145 и более** | **138 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **20 и менее** | **17 и менее** | **26-21** | **23-18** | **32-27** | **29-24** | **33 и более** | **30 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **10 и менее** | **7 и менее** | **12-11** | **9-8** | **14-13** | **11-10** | **15 и более** | **12 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **41 и более** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **31-35** | **35 и менее** | **30 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(четвертый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,5 и более** | **8,7 и более** | **7,4-8,4** | **7,6-8,6** | **6,3-7,3** | **6,5-7,5** | **6,2 и менее** | **6,4 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,8 и более** | **11,0 и более** | **9,7-10,7** | **9,9-10,9** | **8,6-9,6** | **8,8-9,8** | **8,5 и менее** | **8,7 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **119 и менее** | **119 и мене** | **124-120** | **124-120** | **129-125** | **129-125** | **130 и более** | **130 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **59 и менее** | **59 и менее** | **64-60** | **64-60** | **69-65** | **69-65** | **70 и более** | **70 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **142 и менее** | **134 и менее** | **147-143** | **139-135** | **152-148** | **144-140** | **153 и более** | **145 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **22 и менее** | **18 и менее** | **28-23** | **24-19** | **34-29** | **30-25** | **35 и более** | **31 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **14 и менее** | **10 и менее** | **16-15** | **12-11** | **18-17** | **14-13** | **19 и более** | **15 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **41 и более** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **31-35** | **35 и менее** | **30 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период углубленной специализации**

**(пятый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,5 и более** | **8,7 и более** | **7,4-8,4** | **7,6-8,6** | **6,3-7,3** | **6,5-7,5** | **6,2 и менее** | **6,4 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,8 и более** | **11,0 и более** | **9,7-10,7** | **9,9-10,9** | **8,6-9,6** | **8,8-9,8** | **8,5 и менее** | **8,7 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **129 и менее** | **129 и мене** | **134-130** | **134-130** | **139-135** | **139-135** | **140 и более** | **140 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **69 и менее** | **69 и менее** | **74-70** | **74-70** | **79-75** | **79-75** | **80 и более** | **80 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **152 и менее** | **144 и менее** | **157-153** | **149-145** | **162-158** | **154-150** | **163 и более** | **155 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **24 и менее** | **19 и менее** | **30-25** | **25-20** | **36-31** | **31-26** | **37 и более** | **32 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **15 и менее** | **11 и менее** | **17-16** | **13-12** | **19-18** | **15-14** | **20 и более** | **16 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **10 и менее** | **9 и менее** | **12-11** | **11-10** | **14-13** | **13-12** | **15 и более** | **14 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **41 и более** | **36 и более** | **36-40** | **31-35** | **31-35** | **26-30** | **30 и менее** | **25 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | 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** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный 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** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный 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.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. 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** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

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

**Бег 1000 м.** Проводится для оценки общей выносливости. Выполняется с высокого старта.

**Челночный бег 3x10 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две 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 на правой и левой ногах отдельно.

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

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

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Выкрут прямых рук** **вперед-назад.** На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата (см).

**Контрольные нормативы (тесты) по хореографии**

**отделение фигурное катание**

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

**Demi plie-** полуприсидание по 1,2,4,5-ой позиции. Характер мягкий плавный. Муз.р. 2/4.

**Battement tandu –** отведение и приведение ноги по полу вперёд, в сторону и назад(en croice).Характер чёткий сильный. Муз.р. 2/2.

**Battement tandu jete -** франц.брошенный. Нога выбрасывается на 45 градусов en croice. Характер чёткий сильный. Муз.р. 2/2.

**Battement tendu pour batteries-**подготовительноедвижение для заносок.

выбрасывание ноги en croice на 90 градусов ивыше. Характер сильный. Муз.р 2/4.

**Grand battement jete balance –** франц. качать.

**Battement frappe-** франц. ударять. Характер сильный чёткий, акцентприходится на 2-ую позицию. Муз.р. 2/4.

**Petit battement sur le cou-de-pied-** положение ноги на щиколотке другой ноги. При исполнение необходимо сохранять выворотность стопы.

**Battement double frappe-** двойной удар по щиколотке ноги.

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

**Battement developpes-** движение из adajio. Характер мягкий, плавный, его следует исполнять с задержкой в крайней точке. Муз.р.4/4. Также можно использовать tombe.

**Battemen.t divise en quarts-** движение из adajio, которое исполняется endehors, en dedans.

**Rond de jambe par terre -** франц. круг ногой по полу. Характер плавный, но чёткий, исполняется en dedans en dehors. Муз.р.4/4.

**Rond de jamb en l’air -** франц. круг ногой по воздуху. Исполняется en dedans en dehors. Это движение развивает нижнюю часть ноги, делает её выразительной и подвижной.

**Port de bras -** движение руками. Различают 4 вида.

**Temps lie** - 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; ecartee назад, ecartee вперед.ss

**Pas de bourree-** франц.шаги: с переменной ног, dessus-dessous(«на», «под»), pas de bouree en tournant en dedans en dehors.

Приложение № 6

1. **Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**
2. **для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, отделение хоккей**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | |
| **Бег**  **20м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Сгиба-ние и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | | **Челноч-ный бег 3х10 м (с)** | | **Челноч-ный бег 4х9 м (с)** | | **Бег на коньках**  **20 м лицом вперед (с)** | | **Бег на коньках**  **20 м спиной вперед (с)** | | **Слалом-ный бег на коньках без шайбы (с)** | | **Челноч-ный бег на коньках 6х9 м (с)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | |
| **Бег**  **20м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | | **Челноч-ный бег 3х10 м (с)** | | **Челноч-ный бег 4х9 м (с)** | | **Бег на коньках**  **20 м лицом вперед (с)** | | **Бег на коньках**  **20 м спиной вперед (с)** | | **Слалом-ный бег на коньках без шайбы (с)** | | **Челноч-ный бег на коньках 6х9 м (с)** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**
2. **для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, отделение футбол**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | **СФП** | | | | |
| **Бег**  **30 м с высокого старта(с)** | | **Бег**  **60 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Тройной прыжок (см)** | | | **Прыжок с места с взмахом рук (см)** | | **Бег 1000 м (без учета времени)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | **СФП** | | | | |
| **Бег**  **30 м с высокого старта(с)** | | **Бег**  **60 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Тройной прыжок (см)** | | | **Прыжок с места с взмахом рук (см)** | | **Бег 1000 м (без учета времени)** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |

**Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**

1. **для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, отделение фигурное катание на коньках**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег**  **30 м (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Сгиба-ние и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | | **Подъем туловища за 60 с (кол. раз)** | | **Челноч-ный бег 3х10 м (с)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние на одной ноге** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег**  **30м (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Сгиба-ние и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | | **Подъем туловища за 60 с (кол. раз)** | | **Челноч-ный бег 3х10 м (с)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние на одной ноге** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**

1. **для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), отделение хоккей**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| **Бег**  **30м (с)** | | **Бег 400 м (с)** | | **Приседание со штан-гой (кол. раз)** | | **Пятик-ратный пры-жок в длину (м)** | | **Подтгивание на перекладине (кол. раз)** | | **Бег 3000 м (без учета време-ни)** | | **Бег на коньках 30 м (с)** | | **Челночный бег на конь-ках 6х9 м (с)** | | **Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)** | | **Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)** | | **Броски шайбы в ворота (кол. раз)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках без шайбы (с)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках с шайбой (с)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| **Бег**  **30м (с)** | | **Бег 400 м (с)** | | **Приседание со штан-гой (кол. раз)** | | **Пятик-ратный пры-жок в длину (м)** | | **Подтгивание на перекладине (кол. раз)** | | **Бег 3000 м (без учета време-ни)** | | **Бег на коньках 30 м (с)** | | **Челночный бег на конь-ках 6х9 м (с)** | | **Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)** | | **Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)** | | **Броски шайбы в ворота (кол. раз)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках без шайбы (с)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках с шайбой (с)** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**

1. **для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), отделение футбол**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег на 15 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 15 м с хода (с)** | | **Бег 30 м с высо-кого старта (с)** | | **Бег 30 м с хода (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Трой-ной пры-жок (см)** | | **Пры-жок в верх без взмаха рук (см)** | | **Пры-жок в верх с взма-хом рук (см)** | | **Бросок набив-ного мяча из-за головы (м)** | | **Бег с мячом 30 м (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | | **Удары на точно-сть попа-дания (кол. раз)** | | **Веде-ние мяча, обвод-ка стоек и удар по воро-там (с)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег на 15 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 15 м с хода (с)** | | **Бег 30 м с высо-кого старта (с)** | | **Бег 30 м с хода (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Трой-ной пры-жок (см)** | | **Пры-жок в верх без взмаха рук (см)** | | **Пры-жок в верх с взма-хом рук (см)** | | **Бросок набив-ного мяча из-за головы (м)** | | **Бег с мячом 30 м (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | | **Удары на точно-сть попа-дания (кол. раз)** | | **Веде-ние мяча, обвод-ка стоек и удар по воро-там (с)** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**

1. **для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), отделение фигурное катание на коньках**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол. раз)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние на одной ноге** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол. раз)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние на одной ноге** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**

1. **для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства, отделение хоккей**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| **Бег**  **30 м с места (с)** | | **Бег 400 м (с)** | | **Приседание со штан-гой (кол. раз)** | | **Пятик-ратный пры-жок в длину (м)** | | **Подтгивание на перекладине (кол. раз)** | | **Бег на коньках 30 м (с)** | | **Челночный бег на конь-ках 5х54 м (с)** | | **Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках без шайбы (с)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках с шайбой (с)** | | **Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)** | | **Броски шайбы в ворота (кол. раз)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| **Бег**  **30 м с места (с)** | | **Бег 400 м (с)** | | **Приседание со штан-гой (кол. раз)** | | **Пятик-ратный пры-жок в длину (м)** | | **Подтгивание на перекладине (кол. раз)** | | **Бег на коньках 30 м (с)** | | **Челночный бег на конь-ках 5х54 м (с)** | | **Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках без шайбы (с)** | | **Слаломное передвижение на конь**  **ках с шайбой (с)** | | **Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с)** | | **Броски шайбы в ворота (кол. раз)** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**

1. **для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства, отделение футбол**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | | |
| **Бег на 15 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 15 м с хода (с)** | | **Бег 30 м с высо-кого старта (с)** | | **Бег 30 м с хода (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Трой-ной пры-жок (см)** | | **Пры-жок в верх без взмаха рук (см)** | | **Пры-жок в верх с взма-хом рук (см)** | | **Бросок набив-ного мяча из-за головы (м)** | | **Бег с мячом 30 м (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | | **Жонглирование мячом в движе-нии (м)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | | **Удары на точно-сть попа-дания (кол. раз)** | | **Веде-ние мяча, обвод-ка стоек и удар по воро-там (с)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | | |
| **Бег на 15 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 15 м с хода (с)** | | **Бег 30 м с высо-кого старта (с)** | | **Бег 30 м с хода (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Трой-ной пры-жок (см)** | | **Пры-жок в верх без взмаха рук (см)** | | **Пры-жок в верх с взма-хом рук (см)** | | **Бросок набив-ного мяча из-за головы (м)** | | **Бег с мячом 30 м (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | | **Жонглирование мячом в движе-нии (м)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | | **Удары на точно-сть попа-дания (кол. раз)** | | **Веде-ние мяча, обвод-ка стоек и удар по воро-там (с)** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы приемных нормативов (тестов) по общей физической и специальной физической подготовки**

1. **для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства, отделение фигурное катание на коньках**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Бег 1000 м (мин/с)** | | **Бросок набивного мяча (см)** | | **Подтягивание на перекладине (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли: ласточка, «Коэн»** | | **Спира-ль с перетяжкой по серпантину с захва-том ноги** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние в «пи-столет-ике»** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Бег 1000 м (мин/с)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Бросок набивного мяча (см)** | | **Подтягивание на перекладине (кол. раз)** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли: ласточка, «Коэн»** | | **Спира-ли** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние в «пистолетике»** | |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение № 7

**Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**

**для спортивно-оздоровительного этапа, отделение хоккей**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | | |
| **Бег**  **20м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Сгиба-ние и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | | **Подъем туловища из положения лежа (кол. раз)** | | **Бег на коньках**  **20 м лицом вперед (с)** | | **Бег на коньках**  **20 м спиной вперед (с)** | | **Бег на коньках по восьмер-ке вправо (с)** | | **Бег на коньках по восьмер-ке влево (с)** | | **Малый челнок на коньках 4х9 м (с)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**

**для спортивно-оздоровительного этапа, отделение футбол**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | **Техническое мастерство** | | | | | |
| **Бег**  **30 м (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)** | | **Тройной прыжок (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа (кол. раз)** | | **Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)** | | **Бег 30 м с мячом (с)** | | **Удары на точность попада-ния**  **(кол. раз)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | **Техническое мастерство** | | | | | |
| **Бег**  **30 м (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)** | | **Тройной прыжок (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа (кол. раз)** | | **Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)** | | **Бег 30 м с мячом (с)** | | **Удары на точность попада-ния**  **(кол. раз)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**
2. **для спортивно-оздоровительного этапа, отделение фигурное катание на коньках**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | |
| **Бег**  **30 м (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Сгиба-ние и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | | **Подъем туловища за 60 с (кол. раз)** | | **Челноч-ный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыжки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Выкрут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Основной шаг «Елочка»** | | **«Фона-рик»** | | **«Цапе-лька»** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**
2. **для групп этапов начальной подготовки, отделение хоккей**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | |
| **Бег на 20 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 60 м (с)** | | **Бег на 1000 м (мин)** | | **Челночный бег 4х9 м (с)** | | **Пры-жок в длину толчком с двух ног (см)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)** | | **Поднимание туловища за 45 с (кол. раз)** | | **Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с)** | | **Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)** | | **Комплекс-ный тест на ловкость (с)** | | | **Слалом-ный бег на коньках без шайбы (с)** | | **Челноч-ный бег на коньках 6х9 м (с)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | |
| **Бег на 20 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 60 м (с)** | | **Бег на 1000 м (мин)** | | **Челночный бег 4х9 м (с)** | | **Пры-жок в длину толчком с двух ног (см)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)** | | **Поднимание туловища за 45 с (кол. раз)** | | **Бег на коньках на 20 м лицом вперед (с)** | | **Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)** | | **Комплекс-ный тест на ловкость (с)** | | | **Слалом-ный бег на коньках без шайбы (с)** | | **Челноч-ный бег на коньках 6х9 м (с)** | |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**
2. **для групп этапов начальной подготовки, отделение футбол**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| **Бег на 30 м с высокого старта (с)** | | **Бег 60 м (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Тройной прыжок (см)** | | **Бег 1000 м (мин/с)** | | **Прыжок с места со взмахом рук (см)** | | **Вбрасы-вание мяча руками на дальность (м)** | | **Удары на точность попадания (кол. раз)** | | **Бег с мячом (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | |
| **Бег на 30 м с высокого старта (с)** | | **Бег 60 м (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Тройной прыжок (см)** | | **Бег 1000 м (мин/с)** | | **Прыжок с места со взмахом рук (см)** | | **Вбрасы-вание мяча руками на дальность (м)** | | **Удары на точность попадания (кол. раз)** | | **Бег с мячом (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**
2. **для групп этапов начальной подготовки, отделение фигурное катание на коньках**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол. раз)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние на одной ноге** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол. раз)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли** | | **Прыж-ки** | | **Враще-ние на одной ноге** | |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**

1. **для групп тренировочного этапа (спортивной специализации), отделение хоккей**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 400 м (с)** | | **Бег 3000 м (без учета време-ни)** | | **Приседание со штангой (кол. раз)** | | **Подтягивание на перекладине (кол. раз)** | | **Пятикратный прыжок в длину (м)** | | **Бег на конька30 м лицом вперед (с)** | | **Челночный бег на коньках 6х9 м (с)** | | **Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)** | | **Слаломный бег без шайбы (с)** | | **Слаломный бег с шайбой (с)** | | **Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)** | | **Броски шайб в ворота (кол. раз)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 400 м (с)** | | **Бег 3000 м (без учета време-ни)** | | **Приседание со штангой (кол. раз)** | | **Подтягивание на перекладине (кол. раз)** | | **Пятикратный прыжок в длину (м)** | | **Бег на конька30 м лицом вперед (с)** | | **Челночный бег на коньках 6х9 м (с)** | | **Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)** | | **Слаломный бег без шайбы (с)** | | **Слаломный бег с шайбой (с)** | | **Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с)** | | **Броски шайб в ворота (кол. раз)** | |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**
2. **для групп тренировочного этапа (спортивной специализации), отделение футбол**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег на 15 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 15 м с хода (с)** | | **Бег 30 м с высо-кого старта (с)** | | **Бег 30 м с хода (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Трой-ной пры-жок (см)** | | **Бег 1000 м (мин/с)** | | **Пры-жок в верх без взмаха рук (см)** | | **Пры-жок в верх с взма-хом рук (см)** | | **Бросок набив-ного мяча из-за головы (м)** | | **Бег с мячом 30 м (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | | **Удары на точно-сть попа-дания (кол. раз)** | | **Веде-ние мяча, обвод-ка стоек и удар по воро-там (с)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| **Бег на 15 м с высокого старта (с)** | | **Бег на 15 м с хода (с)** | | **Бег 30 м с высо-кого старта (с)** | | **Бег 30 м с хода (с)** | | **Пры-жок в длину с места (см)** | | **Трой-ной пры-жок (см)** | | **Бег 1000 м (мин/с)** | | **Пры-жок в верх без взмаха рук (см)** | | **Пры-жок в верх с взма-хом рук (см)** | | **Бросок набив-ного мяча из-за головы (м)** | | **Бег с мячом 30 м (с)** | | **Жонглирование мячом (кол. раз)** | | **Вбрасывание мяча на дальность (м)** | | **Удары на точно-сть попа-дания (кол. раз)** | | **Веде-ние мяча, обвод-ка стоек и удар по воро-там (с)** | |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**
2. **для групп тренировочного этапа (спортивной специализации), отделение фигурное катание на коньках**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол. раз)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли: ласточка, пистолетик в связке** | | **Спи-раль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги** | | **Прыж-ки в 1 оборот: риттбергер в 1 об.** | | **Враще-ние «в пистолетике»** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Ф.И.О.** | **ОФП** | | | | | | | | | | **СФП** | | | | | | | | **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | | |
| **Бег 30 м с высокого старта (с)** | | **Челночный бег 3х10 м (с)** | | **Прыжок в длину с места (см)** | | **Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол. раз)** | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 2-х ногах за 60 с (кол. раз)** | | **Прыж-ки на скакалке на 1-ой ноге за 60 с (кол. раз)** | | **Пры-жок вверх с места (см)** | | **Вык-рут прямых рук вперед-назад (см)** | | **Акробатическая звязка** | | **Сколь-жение** | | **Спира-ли: ласточка, пистолетик в связке** | | **Спи-раль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги** | | **Прыж-ки в 1 оборот: риттбергер в 1 об.** | | **Враще-ние «в пистолетике»** | |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Приложение № 8
2. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной**
3. **физической подготовки для вратарей, отделение хоккей**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Бег**  **1 круг (с)** | | **Выбивание 14 шайб** | | **Выход до 3-х точек (1 подход) (с)** | | **Старт спиной с броском 5 шайб** | | **Выход до 3-х точек (3 подход) (с)** | | **Выбивание 4 шайбы** | | **Комплексное упражнение 3 шайбы** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Протоколы контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной**
2. **физической подготовки для вратарей, отделение футбол**

**Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, дата приема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И.О.**  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Для вратарей** | | | | | |
| **Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)** | | **Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)** | | **Бросок мяча на дальность (м)** | |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Протокол контрольных нормативов по хореографии**

**отделение фигурное катание**

**Хореограф\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя  **Осень\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Весна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ИТОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | Станок | | Adajio | | Allegro | | Танец | | Общая оценка |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |