**Контрольные нормативы промежуточных (итоговых) испытаний по общей и специальной физической подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа**

**(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.

**Нормативные оценки промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**

**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 | 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** | **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) | **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** | **5,0-6,9** | **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.