

2.2.2. Выявление динамики развития физических качеств спортсмена.

2.2.3. Проверка эффективности выполненных нагрузок.

2.2.4. Контроль за построением учебно-тренировочного процесса.

2.2.5. Коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного результата.

1. Порядок проведения контрольно-переводных нормативов.

3.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все учащиеся Учреждения, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

3.2. Учащиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.3. Оценка показателей общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения.

3.4. Контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестов.

3.5. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем.

3.6. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

3.7. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

3.8. В образовательных программах каждого вида спорта для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

 3.9. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся Учреждения должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3.10. Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов по баскетболу (Приложение 1).

3.11. Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов по волейболу (Приложение 2).

3.12. Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов по настольному теннису (Приложение 3).

3.13. Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов по пауэрлифтингу (Приложение 4).

**4. Порядок перевода учащихся.**

* 1. Учащиеся, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативов.
	2. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета Учреждения и оформляется приказом директора на основании успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.
	3. Перевод учащихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных спортивных результатов.
	4. Учащиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, с возможностью пересдачи нормативов, но не более одного года.
	5. Вопрос о продолжении образования для учащихся не сдавших контрольно-переводных нормативов рассматривается на педагогическом совете, на основании данных даются рекомендации педагогического совета.
1. **Документация контрольно-переводных нормативов.**

5.1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры-преподаватели готовят списки учащихся групп.

5.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

5.3. Протоколы подписываются тренером-преподавателем и председателем комиссии.

5.4. Списки о переводе учащихся на следующий этап подготовки оформляются и утверждаются приказом по Учреждению.

**6. Заключительные положения**

6.1. Данное Положение вступает в силу после принятия его на педагогическом совете Учреждения и выхода приказа руководителя Учреждения.

6.2. Срок действия данного Положения не ограничен, действует до принятия нового.

6.3. Внесение изменений или дополнений в данное Положение, возможно по инициативе педагогических совета.

Приложение 1.

к Положению о контрольно-переводных нормативов

**Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов**

**по баскетболу**

1. Описание тестов
	1. Тесты по физической и специальной подготовке.

Бег 20 метров.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие один – два человека.

По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Скоростное ведение мяча 20 м

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке с мячом сильнейшей рукой с ведением - 3 попытки с интервалами 20-30 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

Прыжок в длину с места.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становиться около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Прыжок вверх с места.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается лицом к стене, отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Бег 40 с на 28 м

Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии (28 м) в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

1.2. Тесты по технической подготовке.

Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание (рис.1).

Инвентарь: 3 стойки

Рисунок 1



Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой (рис.2).

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25 м - 4 (забитые) =21 м].

Рисунок 2.



Передачи мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой (рис.3).

Общеметодические указания (ОМУ):

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с ( Пр.30 м – 2 (забитые) = 28 м).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Рисунок 3.



Броски с дистанции.

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин (рис.4).

Фиксируется количество бросков и очков.

Рисунок 4.



Штрафные броски.

Игрок, стоя на линии штрафного броска выполняет 10 бросков. Фиксируется количество забитых. Дается две попытки. Учитывается лучший результат.

1.3. Система оценки.

1.3.1. Контрольно-переводные нормативы оценки физической и технической подготовленности учащихся даны в таблицах 1,2,3,4

1.3.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы (таблица 5).

1.3.3. Таблица подсчета очков для оценки контрольно-переводных нормативов (таблица 6).

Таблица 1

Нормативные требования по физической и специальной подготовке юных баскетболистов (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **НП** | **УТ** |
| 8 лет |  | 9 лет |  | 10 лет |  | 11 лет |  | 12 лет  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 20 м | 7 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 |  | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6 | 5,8 |  | 6,2 | 6 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |  | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5 |  | 5,4 | 5,2 | 5 | 4,8 | 4,6 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м | 12 | 11,9 | 11,85 | 11,8 | 11,75 |  | 11,7 | 11,65 | 11,6 | 11,55 | 11,5 |  | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11 |  | 11,2 | 11,1 | 11 | 10,9 | 10,8 |  | 11 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 114 | 115 | 120 | 125 | 130 |  | 130 | 134 | 138 | 142 | 146 |  | 138 | 142 | 146 | 150 | 154 |  | 146 | 150 | 154 | 158 | 160 |  | 154 | 158 | 160 | 164 | 168 |
| 4 | Прыжок вверх | 18 | 19 | 20 | 22 | 24 |  | 20 | 22 | 24 | 25 | 26 |  | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 5 | Бег 40 с на 28 м  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 112 | 120 | 128 | 130 | 140 |  | 112 | 120 | 128 | 130 | 140 |
|  |  | 13 лет |  | 14 лет |  | 15 лет |  | 16 лет |  | 17-18 лет |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 20 м | 5 | 4,8 | 4,6 | 4,5 | 4,4 |  | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |  | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4 |  | 4,2 | 4,1 | 4 | 3,9 | 3,8 |  | 4 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 3,6 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,4 | 10,3 |  | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10 |  | 10,3 | 10,2 | 10 | 9,9 | 9,8 |  | 10 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 |  | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9 |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 160 | 164 | 168 | 172 | 175 |  | 168 | 172 | 174 | 178 | 180 |  | 174 | 178 | 180 | 184 | 188 |  | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 |  | 215 | 220 | 225 | 230 | 240 |
| 4 | Прыжок вверх | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |  | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |  | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |  | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |  | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 5 | Бег 40 с на 28 м  | 112 | 120 | 128 | 130 | 140 |  | 145,6 | 151,2 | 156,8 | 162,4 | 168 |  | 145,6 | 151,2 | 156,8 | 162,4 | 168 |  | 170,8 | 173,6 | 176,4 | 179,2 | 182 |  | 170,8 | 173,6 | 176,4 | 179,2 | 182 |

Таблица 2

Нормативные требования по физической и специальной подготовке юных баскетболисток (девочки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **НП** | **УТ** |
| 8 лет |  | 9 лет |  | 10 лет |  | 11 лет |  | 12 лет  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 20 м | 7,2 | 7 | 6,8 | 6,6 | 6,4 |  | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6 |  | 6,4 | 6,2 | 6 | 5,8 | 5,6 |  | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 |  | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м | 12,4 | 12,3 | 12,25 | 12,2 | 12,15 |  | 12,1 | 12,05 | 12 | 11,95 | 11,9 |  | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 | 11,4 |  | 11,5 | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 |  | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11,4 | 10,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 |  | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 |  | 125 | 130 | 135 | 138 | 140 |  | 135 | 138 | 140 | 145 | 150 |  | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| 4 | Прыжок вверх | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 |  | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 |  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| 5 | Бег 40 с на 28 м  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 97 | 105 | 113 | 115 | 125 |  | 97 | 105 | 113 | 115 | 125 |
|  |  | 13 лет |  | 14 лет |  | 15 лет |  | 16 лет |  | 17-18 лет |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 20 м | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |  | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |  | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |  | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |  | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4 | 3,9 |
| 2 | Скоростное ведение мяча 20 м | 11,1 | 11,4 | 10,8 | 10,7 | 10,6 |  | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,3 |  | 10,6 | 10,5 | 10,3 | 10,2 | 10,1 |  | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10 | 9,9 |  | 10,1 | 10 | 9,9 | 9,8 | 9,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 150 | 152 | 154 | 156 | 160 |  | 154 | 156 | 160 | 162 | 165 |  | 160 | 162 | 165 | 167 | 170 |  | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |  | 195 | 200 | 205 | 210 | 215 |
| 4 | Прыжок вверх | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |  | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |  | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |  | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |  | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 5 | Бег 40 с на 28 м  | 97 | 105 | 113 | 115 | 125 |  | 130,6 | 136,2 | 141,8 | 147,4 | 153 |  | 130,6 | 136,2 | 141,8 | 147,4 | 153 |  | 155,8 | 158,6 | 161,4 | 164,2 | 167 |  | 155,8 | 158,6 | 161,4 | 164,2 | 167 |

Таблица 3.

Нормативные требования по технической подготовке (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **УТ** |
| 12 лет |  | 13 лет |  | 14 лет |  | 15 лет |  | 16 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Передвижение в защитной стойке (с) | 15,6 | 15,3 | 15 | 14,5 | 14 |  | 13,5 | 13,3 | 13 | 12,5 | 12 |  | 13 | 12,5 | 12 | 11,5 | 11 |  | 10,5 | 10 | 9,85 | 9,8 | 9,6 |  | 9,85 | 9,8 | 9,6 | 9,45 | 9,4 |
| 2 | Скоростное ведение (с, попадания) | 43,8 | 42,8 | 41,8 | 40,8 | 39,8 |  | 38,8 | 38 | 37 | 36 | 35 |  | 38,8 | 38 | 37 | 36 | 35 |  | 37 | 36 | 35 | 34,8 | 34,6 |  | 35 | 34,8 | 34,4 | 34,2 | 33,8 |
| 3 | Передача мяча (с, попадания) | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 |  | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 |  | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 |  | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 |  | 40 | 38 | 36 | 35 | 33 |
| 4 | Броски (%) | 30 | 34 | 36 | 38 | 40 |  | 36 | 38 | 40 | 41 | 42 |  | 40 | 41 | 42 | 44 | 45 |  | 42 | 44 | 45 | 48 | 50 |  | 55 | 58 | 60 | 65 | 70 |
| 5 | Штрафные броски (%) | 30 | 34 | 36 | 38 | 40 |  | 36 | 38 | 40 | 41 | 42 |  | 40 | 41 | 42 | 44 | 45 |  | 42 | 44 | 45 | 48 | 50 |  | 55 | 58 | 60 | 65 | 70 |

Таблица 4.

Нормативные требования по технической подготовке (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **УТ** |
| 12 лет |  | 13 лет |  | 14 лет |  | 15 лет |  | 16 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Передвижение в защитной стойке (с) | 16,2 | 15,9 | 15,6 | 15,1 | 14,6 |  | 14,1 | 13,9 | 13,6 | 13,1 | 12,6 |  | 13,6 | 13,1 | 12,6 | 12,1 | 11,6 |  | 11,1 | 10,6 | 10,45 | 10,4 | 10,2 |  | 10,45 | 10,4 | 10,2 | 10 | 9,8 |
| 2 | Скоростное ведение (с, попадания) | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 |  | 40 | 39,2 | 38,2 | 37,2 | 36,2 |  | 40 | 39,2 | 38,2 | 37,2 | 36,2 |  | 38,2 | 37,2 | 36,2 | 36 | 35,8 |  | 36,2 | 36 | 35,6 | 35,4 | 35 |
| 3 | Передача мяча (с, попадания) | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 |  | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 |  | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 |  | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 |  | 46 | 44 | 42 | 41 | 39 |
| 4 | Броски (%) | 30 | 34 | 36 | 38 | 40 |  | 36 | 38 | 40 | 41 | 42 |  | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |  | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |  | 47 | 50 | 54 | 58 | 60 |
| 5 | Штрафные броски (%) | 30 | 34 | 36 | 38 | 40 |  | 36 | 38 | 40 | 41 | 42 |  | 40 | 41 | 42 | 44 | 45 |  | 42 | 44 | 45 | 48 | 50 |  | 55 | 58 | 60 | 65 | 70 |

Таблица 5.

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов

Отделение: Баскетбол Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | ВОЗРАСТ | Бег 20м | Скоростное ведение мяча 20 м | Прыжок в длину | Прыжок вверх | Бег 40с на 28 м | Переме-Щение в защитной стойке | Скоростное ведение | Передачамяча | Дист.Броски (%) | Штраф. Броски(%) | СУММА | ЗАЧ/НЕЗАЧ | ОЦЕНКА |
| Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка

Таблица 6

Таблица подсчета очков для оценки физической, специальной и технической подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень подготовленности, сумма баллов |
| не зачет | зачет | подготовлендля перевода | хорошо | отлично  |
| 8-10 лет | менее 10 баллов | 10 баллов и более | 10 баллов и более | от 11 до 14 баллов | от 15 до 20 баллов |
| 11 лет | менее 12 баллов | 12 балла и более | 12 балла и более | от 13 до 18 баллов | от 18 до 25 баллов |
| 12-16 лет и старше | менее 25 баллов | 25 баллов и более | 25 баллов и более | от 26 до 35 баллов | от 36 до 50 баллов |

Приложение 2.

 к Положению о контрольно-переводных нормативов

**Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов**

**по волейболу**

1. Описание тестов
	1. Тесты по физической и специальной подготовке.

Бег 30 метров.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие один – два человека.

По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Челночный бег: 5х6 м.

На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному или звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становиться около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Прыжок вверх с места.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается лицом к стене, отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

1.2. Тесты по технической подготовке.

Испытания на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).

Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

Испытания на точности подач.

Основные требования: при качественном техническом исполнение заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м.

Испытания на точность нападающих ударов.

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнение произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей па расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через сетку, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Испытания в блокировании.

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому учащемуся.

1.3. Система оценки.

1.3.1. Контрольно-переводные нормативы оценки физической и технической подготовленности учащихся даны в таблицах 1,2,3.

1.3.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол (таблица 4).

1.3.3. Таблица подсчета очков для оценки контрольно-переводных нормативов (таблица 5).

Таблица 1

Нормативные требования по физической и специальной подготовке юных волейболистов (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **НП** | **УТ** |
| 9 лет |  | 10 лет |  | 11 лет |  | 12 лет |  | 13 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м | 7,6 | 7 | 6,4 | 6 | 5,8 |  | 7,6 | 7 | 6,4 | 6 | 5,8 |  | 7,4 | 6,8 | 6,3 | 5,8 | 5,6 |  | 7,4 | 6,8 | 6,3 | 5,8 | 5,6 |  | 6,6 | 6,3 | 6 | 5,6 | 5,3 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м | 12,4 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | 12 |  | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 |  | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 |  | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11 |  | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 |  | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 |  | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 |  | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 |  | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 |  | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 |  | 152 | 154 | 156 | 158 | 160 |  | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |  | 182 | 184 | 186 | 188 | 190 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 |  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |  | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **УТ** |
| 14 лет |  | 15 лет |  | 16 лет |  | 17 лет |  | 18 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м | 6,6 | 6,3 | 6 | 5,6 | 5,3 |  | 6,5 | 6,2 | 5,9 | 5,5 | 5,2 |  | 6,5 | 6,2 | 5,9 | 5,5 | 5,2 |  | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,5 | 5,2 |  | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,5 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |  | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |  | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,3 |  | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 |  | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 |  | 9 | 9,5 | 10 | 10,2 | 10,4 |  | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 |  | 11,6 | 11,8 | 12 | 12,2 | 12,4 |  | 12,6 | 12,8 | 13 | 13,2 | 13,4 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 186 | 188 | 190 | 191 | 192 |  | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 |  | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 |  | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 |  | 199 | 200 | 202 | 203 | 205 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |  | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |  | 37 | 38 | 39 | 40 | 42 |  | 39 | 40 | 42 | 43 | 44 |  | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |

Таблица 2

Нормативные требования по физической и специальной подготовке юных волейболисток (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **НП** | **УТ** |
| 9 лет |  | 10 лет |  | 11 лет |  | 12 лет |  | 13 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м | 8,2 | 7,6 | 7 | 6,6 | 6,4 |  | 8,2 | 7,6 | 7 | 6,6 | 6,4 |  | 8 | 7,4 | 6,9 | 6,4 | 6,2 |  | 8 | 7,4 | 6,9 | 6,4 | 6,2 |  | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,2 | 5,9 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м | 12,9 | 12,8 | 12,7 | 12,6 | 12,5 |  | 12,4 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | 12 |  | 12,4 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | 12 |  | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 |  | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 |  | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 |  | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 |  | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 |  | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |  | 132 | 134 | 136 | 138 | 140 |  | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 |  | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 |  | 172 | 174 | 176 | 178 | 180 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 14 | 15 | 16 | 17 | 19 |  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |  | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **УТ** |
| 14 лет |  | 15 лет |  | 16 лет |  | 17 лет |  | 18 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,2 | 5,9 |  | 7,1 | 6,8 | 6,5 | 6,1 | 5,8 |  | 7,1 | 6,8 | 6,5 | 6,1 | 5,8 |  | 7 | 6,7 | 6,4 | 6,1 | 5,8 |  | 7 | 6,7 | 6,4 | 6,1 | 5,8 |
| 2 | Челночный бег 5х6 м | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11 |  | 11,4 | 11,3 | 11,2 | 11,1 | 11 |  | 11,2 | 11,1 | 11 | 10,9 | 10,8 |  | 11 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 |  | 11 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 |  | 7 | 7,5 | 8 | 8,2 | 8,4 |  | 8,6 | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 |  | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 |  | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 176 | 178 | 180 | 181 | 182 |  | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 |  | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 |  | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 |  | 189 | 190 | 192 | 193 | 195 |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |  | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 |  | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 |  | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

Таблица 3.

Нормативные требования по технической подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тесты** | **Возрастные группы** |
|  | УТ |
|  | 12-13 лет |  | 14-15 лет |  | 16-17 лет |  | 18 лет |
| Баллы |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 или из зоны 2 в зону 4 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2 | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | Подача на точность |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 или из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, или из зоны 6 в зону 3 на точность |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Таблица 4.

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов

Отделение: Волейбол Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | ВОЗРАСТ | Бег 30м | Челночный бег5х6 м | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы 2-я руками стоя | Прыжок в длину | Прыжок вверх с места  | 2-я передача(3-4)(2-4) | Чередование | Подача на точность (5-2) (6-3) | Нападающий удар | Прием подачи | Блокирование | СУММА | ЗАЧ/НЕЗАЧ | ОЦЕНКА |
| Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка

Таблица 5

Таблица подсчета очков для оценки физической, специальной и технической подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень подготовленности, сумма баллов |
| не зачет | зачет | подготовлендля перевода | хорошо | отлично  |
| 9 - 11 лет | менее 12 баллов | 12 баллов и более | 12 баллов и более | от 13 до 18 баллов | от 19 до 25 баллов |
| 12-13 лет | менее 22 баллов | 22 балла и более | 22 балла и более | от 23 до 32 баллов | от 33 до 45 баллов |
| 14-15 лет | менее 27 баллов | 27 баллов и более | 27 баллов и более | от 28 до 39 баллов | от 39 до 55 баллов |
| 14 - 15 лет | менее 27 баллов | 27 баллов и более | 27 баллов и более | от 28 до 39 баллов | от 39 до 55 баллов |
| 16 - 17 лет | менее 27 баллов | 27 баллов и более | 27 баллов и более | от 28 до 39 баллов | от 39 до 55 баллов |
| 18 лет | менее 27 баллов | 27 баллов и более | 27 баллов и более | от 28 до 39 баллов | от 39 до 55 баллов |

Приложение 3.

к Положению о контрольно-переводных нормативов

**Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов**

**по настольному теннису**

1. Описание тестов
	1. Тесты по физической и специальной подготовке.

Бег 30 метров.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие один – два человека.

По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжки со скакалкой одинарные.

По сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считается одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 30 с (НП) или 45 с (УТ). Упражнения выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

Прыжок в длину с места.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становиться около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Метание мяча настольного тенниса

Бросок выполняется из опорного положения стоя на месте. Учащийся отводит руку с мячом вверх и назад, выполняя замах одновременно с шагом левой или правой ноги. Бросок начинается за счет поворота и сгибания туловища и заканчивается движением руки, плечо бросающей руки за счет поворота туловища развернуто вперед. Заключительное движение кисти сообщает мячу направление броска. Упражнение выполняется три раза, в зачет идет лучшая попытка на дальность полета мяча.

Отжимание в упоре от стола.

Исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

1.2. Тесты по технической подготовке.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

По зрительному или звуковому сигналу учащийся ладонной стороной ракетки начинает набивать мяч. Считается максимальное количество набитых мячей. Ограничений по времени нет. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

По зрительному или звуковому сигналу учащийся тыльной стороной ракетки начинает набивать мяч. Считается максимальное количество набитых мячей. Ограничений по времени нет. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

По зрительному или звуковому сигналу учащийся начинает набивать мяч при этом поочередно меняет сторону ракетки. Считается максимальное количество набитых мячей. Ограничений по времени нет. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Накат справа по диагонали.

Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Накат слева по диагонали.

Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Кач (срезка) справа по диагонали.

Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Кач (срезка) слева по диагонали.

Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

Подачи справа (слева) накатом.

Контроль проводится в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты протоколируются.

1.3. Система оценки.

1.3.1. Контрольно-переводные нормативы оценки физической и технической подготовленности учащихся даны в таблицах 1,2,3.

1.3.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы (таблица 4).

1.3.3. Таблица подсчета очков для оценки контрольно-переводных нормативов

теннисистов и теннисисток (таблица 5)

Таблица 1

Нормативные требования по физической и специальной подготовке юных теннисистов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **НП** | **УТ** |
| 7-8 лет |  | 9-10 лет |  | 11-12 лет |  | 13-14 лет |  | 15 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м | 8 | 7,5 | 7 | 6,5 | 6 |  | 7,6 | 7 | 6,4 | 6 | 5,8 |  | 7,4 | 6,8 | 6,3 | 5,8 | 5,6 |  | 6,6 | 6,3 | 6 | 5,6 | 5,3 |  | 6,5 | 6,2 | 5,9 | 5,5 | 5,2 |
| 2 | Прыжки через скакалку за 30 с | 30 | 32 | 33 | 34 | 35 |  | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки через скакалку за 45 с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |  | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 128 | 131 | 134 | 137 | 140 |  | 143 | 146 | 149 | 152 | 155 |  | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |  | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 |  | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 |
| 5 | Метание мяча для н/т | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 4 |  | 3 | 3,5 | 4 | 5 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Отжимания в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |  | 20 | 21 | 24 | 27 | 30 |  | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 |

Таблица 2

Нормативные требования по физической и специальной подготовке юных теннисисток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **НП** | **УТ** |
| 7-8 лет |  | 9-10 лет |  | 11-12 лет |  | 13-14 лет |  | 15 лет и старше |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м | 8,3 | 7,8 | 7,3 | 6,8 | 6,3 |  | 7,9 | 7,3 | 6,7 | 6,3 | 6,1 |  | 7,7 | 7,1 | 6,6 | 6,1 | 5,9 |  | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 5,9 | 5,6 |  | 6,8 | 6,5 | 6,1 | 5,8 | 5,5 |
| 2 | Прыжки через скакалку за 30 с | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки через скакалку за 45 с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |  | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 123 | 126 | 129 | 132 | 135 |  | 138 | 141 | 144 | 147 | 150 |  | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 |  | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |  | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 |
| 5 | Метание мяча для н/т | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 |  | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Отжимания в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 | 16 | 19 | 22 | 25 |  | 22 | 27 | 32 | 37 | 40 |

Таблица 3

Нормативные требования по технической подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | **Возрастные группы** |
| **НП** | **УТ** |
| 7-8 лет |  | 9-10 лет |  | 11-12 лет |  | 13-14 лет |  | 15 лет и старше |
| **1** | 2 | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |  | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |  | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 |  | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 |  | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |  | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |  | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 |  | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 |  | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |  | 82 | 84 | 86 | 88 | 90 |  | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 |
| 4 | Накат справа по диагонали |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |  | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 5 | Накат слева по диагонали |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |  | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 6 | Кач (срезка) справа по диагонали |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 7 | Кач (срезка) слева по диагонали |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 8 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Таблица 4

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов

Отделение: Настольный теннис Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | ВОЗРАСТ | Бег 30 м | Прыжки со скакалкой за 30/45 с | Прыжок в длину с места | Метание мяча для н/т | Отжимание в упоре | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | Накат справа по диагонали | Накат слева по диагонали | Кач (срезка) справа по диагонали | Кач (срезка) слева по диагонали | Подача | СУММА | ЗАЧ/НЕЗАЧ | ОЦЕНКА |
|  |  |  | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Б |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка

Таблица 5

Таблица подсчета очков для оценки физической, специальной и технической

(теннисистов и теннисисток)

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень подготовленности, сумма баллов |
| не зачет | зачет | подготовлендля перевода | хорошо | отлично  |
| 7-8 лет | менее 15 баллов | 15 и более баллов | 15 и более баллов | от 16 до 24 баллов | от 25 до 30 баллов |
| 9-10 лет | менее 15 баллов | 15 и более баллов | 15 и более баллов | от 16 до 24 баллов | от 25 до 30 баллов |
| 11-12 лет | менее 27 баллов | 27 и более баллов | 27 и более баллов | от 28 до 39 баллов  | от 40 до 55 баллов |
| 13-14 лет | менее 30 баллов | 30 и более баллов | 30 и более баллов | от 30 до 42 баллов | от 42 до 60 баллов |
| 15 лет и старше | менее 30 баллов | 30 и более баллов | 30 и более баллов | от 30 до 42 баллов | от 42 до 60 баллов |

Приложение 4

к Положению о контрольно-переводных нормативов

**Указания к выполнению контрольно-переводных нормативов**

**по пауэрлифтингу**

1. Описание тестов
	1. Тесты по физической и специальной подготовке

Бег 30 метров.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие один – два человека.

По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 60 метров.

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие один – два человека.

По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 х 10 м

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Учащийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Возможно две попытки, фиксируется лучшая попытка.

Подтягивание из виса на перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Для девушек на низкой перекладине.

Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками

Учащийся из положения вис на перекладине, таким образом, чтобы ноги не доставали до пола. Хват – прямой, средний или широкий. Руки и ноги прямые, спина немного согнута в поясницы. Учащийся делает глубокий вдох и слегка отводит ноги назад. Рывком поднимает ноги к перекладине на максимально возможную высоту. На выдохе медленно отпускает ноги в исходное положение. Засчитывается максимальное количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение - упор лежа на полу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, сгибая и разгибая руки до 90° в локтевом суставе. Считается количество отжиманий в минуту. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине (рис 1).



Прыжок в длину с места.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становиться около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Прыжок вверх с места.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается лицом к стене, отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Подъем туловища лежа на спине за 20 с

Из исходного положения, лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Учащийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 20 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами

Из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Учащийся выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Учащийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах (рис 2).



.

1.2. Обязательная техническая программа

Классическое троеборье

1. Приседание со штангой на спине. И.П. ноги на ширине плечи, штанга лежит на трапециевидных мышцах спины. На раз медленно приседаем, на два возвращаемся в исходное положение.

2. Жим лежа. И.П. штанга держим на вытянутых руках, на счет раз опускаем на грудь. На счет два возвращаемся в исходное положение.

3. Тяга штанги. И.П. ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. На раз подтягиваем штангу к животу, на два возвращаемся в исходное положение.

1.3. Система оценки

1.3.1. Контрольно-переводные нормативы оценки физической и технической подготовленности учащихся даны в таблицах 1,2,3.

1.3.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы (таблица 5).

1.3.3. Таблица подсчета очков для оценки контрольно-переводных нормативов (таблица 4).

Таблица 1

Нормативные требования по физической и специальной подготовке по пауэрлифтингу (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Развиваемое физ. качество | КонтрольныеУпражнения(тесты) | **НП** | **УТ** |
| **10 -11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 лет** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Скоростные качества | Бег 30 м. | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6 | 6,2 | 6,1 | 6 | 5,9 | 5,8 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8 | 8,1 | 8 | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 |
| 3 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине  | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 5 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 113 | 115 | 120 | 125 | 130 | 133 | 135 | 140 | 145 | 150 | 153 | 155 | 160 | 165 | 170 | 172 | 174 | 176 | 178 | 180 | 183 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 6 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  | +1 | +2 | +4 | +6 | +8 | +2 | +4 | +6 | +8 | +11 | +2 | +4 | +6 | +8 | +11 | +4 | +6 | +8 | +10 | +13 | +4 | +6 | +8 | +10 | +13 |

Таблица 2

Нормативные требования по физической и специальной подготовке по пауэрлифтингу (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Развиваемое физ. качество | КонтрольныеУпражнения(тесты) | **НП** | **УТ** |
| **10 -11 лет** | **12-13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 лет** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Скоростные качества | Бег 30 м. | 7,3 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,8 | 8,7 |
| 3 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 5 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 108 | 110 | 115 | 120 | 125 | 128 | 130 | 135 | 140 | 145 | 148 | 150 | 155 | 160 | 165 | 167 | 169 | 171 | 173 | 175 | 177 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  | +1 | +2 | +3 | +5 | +11 | +2 | +3 | +4 | +6 | +13 | +3 | +4 | +5 | +8 | +15 | +4 | +5 | +7 | +9 | +16 | +4 | +5 | +7 | +9 | +16 |

Таблица 3

Нормативные требования по обязательной технической программы

|  |  |
| --- | --- |
|  | Возрастные группы |
|  | **14-15 лет** | **16-17 лет** | **18 лет**  |
| **Баллы** | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| **1** | СВ | 50% СВ | 2 СВ | СВ | 3 СВ | СВ + 10 КГ |
| **2** | 2 х СВ  | СВ | 3 СВ  | 1,5 х СВ | 4 СВ | 2 СВ |
| **3** | 2 х СВ + 10 кг | СВ + 5 кг | 3 х СВ + 10 кг | 1,5 х СВ + 10 кг | 4 х СВ + 10 кг | 2 х СВ + 10 кг |
| **4** | 2 х СВ + 20 кг | СВ + 10 кг | 3 х СВ + 20 кг | 1,5 х СВ + 20 кг | 4 СВ + 20 кг | 2 х СВ + 20 кг |
| **5** | 2 х СВ + 30 кг | СВ + 20 кг | 3 х СВ + 30 кг | 2 х СВ | 4 х СВ + 30 кг | 2 х СВ + 30 кг |

Таблица 4

Таблица подсчета очков для оценки физической, специальной физической и технической подготовки

(пауэрлифтеров)

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Уровень подготовленности, сумма баллов |
| не зачет | зачет | подготовлендля перевода | хорошо | отлично  |
| 10-11 лет | менее 15 баллов | 15 и более баллов | 15 и более баллов | от 16 до 25 баллов  | от 26 до 35 баллов |
| 12-13 лет | менее 15 баллов | 15 и более баллов | 15 и более баллов | от 16 до 25 баллов  | от 26 до 35 баллов |
| 14-15 лет | менее 22 баллов | 22 и более баллов | 22 и более баллов | от 23 до 32 баллов | от 33 до 45 баллов |
| 16-17 лет | менее 22 баллов | 22 и более баллов | 22 и более баллов | от 23 до 32 баллов | от 33 до 45 баллов |
| 18 лет  | менее 22 баллов | 22 и более баллов | 22 и более баллов | от 23 до 32 баллов | от 33 до 45 баллов |

Таблица 5.

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов

Отделение: Пауэрлифтинга Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | ВОЗРАСТ | Бег 30 м | Челночный бег 3х10 м | Подтягивание из виса на перекладине | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Прыжок в длину с места | Подъем туловища лежа на спине за 20 с | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами | Классическое троеборье | СУММА | ЗАЧ/НЕЗАЧ | ОЦЕНКА |
| Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О | Р | О |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 подпись расшифровка