

Принято
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
Протокол от 08.09.2015 г. № 1

Утверждено
Приказом МАУДО
«ДЮСШ «ЦФР»
от 10.09.2015 г № 077/2

ПОЛОЖЕНИЕ
о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа «Центр физического развития»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (далее Положение) МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» (далее Учреждение), разработано в соответствии с Федеральным Законом № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательными программами и регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1.2. Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся утверждается Педагогическим советом Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Цель аттестации:

Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по образовательным программам Учреждения.

Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ по видам спорта.

Контроль над выполнением образовательных программ и календарно-тематического графика по общей физической и специальной физической подготовке.

1.4. Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года.

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

2. Порядок проведения промежуточной аттестации

2.1. Промежуточной аттестации подлежат все обучающиеся, кроме обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

2.2. Формы промежуточной аттестации:

- 2.2.1. Формы и сроки промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании Тренерского совета и утверждаются приказом директора школы на основании решения Педагогического совета.
- 2.2.2. Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится по графику проведения годовой аттестации обучающихся, утвержденному директором школы на основании Педагогического Совета.
- 2.2.3. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации.
- 2.3. Промежуточная аттестация включает в себя годовое оценивание результатов подготовки с фиксацией нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов.
- 2.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами образовательных программ и в соответствии с этапом обучения.
 - 2.4.1. Промежуточная аттестация по итогам года проводится без отметки, делается запись «+».
 - 2.4.2. Результаты промежуточной аттестации обучающихся записываются в отдельной графе в журнале учета групповых занятий спортивной школы, заполняются протоколы, которые хранятся в делах Учреждения.
- 2.5. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Педагогического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее, до 15 июня текущего года в установленном порядке.
- 2.6. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Педагогического совета.
- 2.7. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольно-переводных нормативов по приказу директора Учреждения.
- 2.8. Обучающиеся, прошедшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, переводятся на следующий этап обучения на основании решения Педагогического совета, утвержденного приказом директора Учреждения.

3. Порядок проведения итоговой аттестации

- 3.1. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс образовательной программы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.
- 3.2. Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании Тренерского совета и утверждаются приказом директора Учреждения на основании решения Педагогического совета.

- 3.3. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.
- 3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами образовательных программ и в соответствии с периодом обучения.
- 3.5. Результаты итоговой аттестации обучающихся записываются в отдельной графе в журнале учета групповых занятий спортивной школы, заполняются протоколы, которые хранятся в делах Учреждения.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы для учащихся групп УТ и СС по лёгкой атлетике(многоборье),

Очки	ю н о ш и				д е в у ш к и			
	30м н/с	Длина с/м	Бросок ядра с/в	Бег 300м	30м н/с	Длина с/м	Бросок ядра с/в	Бег 300м
60	3.4	3.30	15.50	34.6	3.7	3.00	15.50	40.0
59		3.25		34.9		2.95		40.5
58	3.5	3.20	15.00	35.2	3.8	2.90	15.00	41.0
57		3.15		35.5		2.85		41.3
56	3.6	3.10	14.50	35.8	3.9	2.80	14.50	41.7
55		3.05		36.0		2.75		42.1
54	3.7	3.00	14.00	36.3	4.0	2.70	14.00	42.5
53		2.95		36.6		2.65		42.8
52	3.8	2.90	13.50	36.9	4.1	2.60	13.50	43.2
51		2.85		37.1		2.55		43.6
50	3.9	2.80	13.00	37.4	4.2	2.50	13.00	44.0
49		2.75		37.7		2.45		44.4
48	4.0	2.70	12.50	38.0	4.3	2.40	12.50	44.8
47		2.65		38.5		2.35		45.1
46	4.1	2.60	12.00	39.0	4.4	2.30	12.00	45.5
45		2.55		39.5		2.25		45.8
44	4.2	2.50	11.50	40.0	4.5	2.20	11.50	46.2
43		2.45		40.5		2.15		46.6
42	4.3	2.40	11.00	41.0	4.6	2.10	11.00	47.0
41		2.35		41.5		2.05		47.5
40	4.4	2.30	10.50	42.0	4.7	2.00	10.50	48.0
39		2.25		42.5		1.98		48.5
38	4.5	2.20	10.00	43.0	4.8	1.96	10.00	49.0
37		2.15		43.5		1.94		49.5
36	4.6	2.10	9.50	44.0	4.9	1.92	9.50	50.0
35		2.05		44.5		1.90		50.5
34	4.7	2.00	9.00	45.0	5.0	1.88	9.00	51.0
33		1.98		45.7		1.86		51.7
32	4.8	1.96	8.50	46.5	5.1	1.84	8.50	52.5

31		1.94		47.2		1.82		53.2
30	4.9	1.92	8.00	48.0	5.2	1.80	8.00	54.0
29		1.90		48.7		1.78		54.7
28	5.0	1.88	7.50	49.5	5.3	1.76	7.50	55.5
27		1.86		50.2		1.74		56.2
26	5.1	1.84	7.00	51.0	5.4	1.72	7.00	57.0
25		1.82		51.7		1.70		57.7

Тесты по ОФП для групп УТ и СС

Группы	ю н о ш и		д е в у ш к и	
	сентябрь	май	сентябрь	май
УТ 1 г.о.	100	120	100	120
УТ 2 г.о.	120	140	120	140
УТ 3 г.о.	140	155	140	155
УТ 4 г.о.	155	165	155	165
УТ 5 г.о.	165	170	165	170
СС 1 г.о.	170	175	170	175
СС 2 г.о.	175	180	175	180
СС 3 г.о.	180	185	180	185

Контрольно-переводные нормативы для учащихся групп НП по лёгкой атлетике (многоборье),

Очки	м а л ь ч и к и				д е в о ч к и			
	30м н/с	Длина с/м	Бросок н/мяча из-за головы	Бег 300м	30м н/с	Длина с/м	Бросок н/мяча из-за головы	Бег 300м
40	4.4	2.30	13	44.0	4.7	2.00	10.5	53.0
39		2.25		44.5		1.98		53.5
38	4.5	2.20	12.5	45.0	4.8	1.96	10.0	54.0
37		2.15		45.7		1.94		55.0
36	4.6	2.10	12.0	46.5	4.9	1.92	9.5	56.0
35		2.05		47.2		1.90		57.0
34	4.7	2.00	11.5	48.0	5.0	1.88	9.0	58.0
33		1.98		48.7		1.86		59.0
32	4.8	1.96	11.0	49.5	5.1	1.84	8.5	1.00,1
31		1.94		50.2		1.82		1.01,0

30	4.9	1.92	10.5	51.0	5.2	1.80	8.0	1.02,0
29		1.90		51.7		1.78		1.03,0
28	5.0	1.88	10.0	52.5	5.3	1.76	7.5	1.04,0
27		1.86		53.2		1.74		1.05,0
26	5.1	1.84	9.5	54.0	5.4	1.72	7.0	1.06,0
25		1.82		54.7		1.70		1.07,0
24	5.2	1.80	9.0	55.5	5.5	1.69	6.5	1.08,0
23		1.78		56.2		1.68		1.09,0
22	5.3	1.76	8.5	57.0	5.6	1.67	6.0	1.10,0
21		1.74		58.0		1.66		1.11,0
20	5.4	1.72	8.0	59.0	5.7	1.65	5.5	1.12,0
19		1.70		1.01,0		1.64		1.13,0
18	5.5	1.68	7.5	1.02,0	5.8	1.63	5.0	1.14,0
17		1.66		1.03,0		1.62		1.15,0
16	5.6	1.64	7.0	1.04,0	5.9	1.61	4.5	1.16,0
15		1.62		1.05,0		1.60		1.17,0
14	5.7	1.60	6.5	1.06,0	6.0	1.58	4.0	1.18,0
13		1.58		1.07,0		1.56		1.19,0
12	5.8	1.56	6.0	1.08,0	6.1	1.54	3.5	1.20,0
11		1.54		1.09,0		1.52		1.21,0
10	5.9	1.52	5.5	1.10,0	6.2	1.50	3.0	1.22,0
9		1.50		1.11,0				
8	6.0	1.48	5.0	1.12,0				
7		1.46		1.13,0				
6	6.1	1.44	4.5	1.14,0				
5		1.42		1.15,0				
4	6.2	1.40	4.0	1.16,0				
3		1.38		1.17,0				
2	6.3	1.36	3.5	1.18,0				
1		1.34		1.19,0				

Тесты по ОФП для групп НП

м а л ь ч и к и						д е в о ч к и					
9-10 лет		10-11 лет		11-12 лет		9-10 лет		10-11 лет		11-12 лет	
сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
30	45	45	65	65	85	45	60	60	75	75	90

Приложение 2

Тесты, определяющие физическую подготовленность учащихся отделения художественной гимнастики.

Описание теста	НП - 1 г.о.	НП - 2 г.о.	УТГ-1 г.о.	УТГ-2,3 г.о.	УТГ – 4-5 г.о. СС-1 г.о.	СС-2,3 г.о.	Баллы
Мост из положения лежа (расстояние между кистями рук и стопами в см)	30 см						
	40 см						
	50 см						
Мост из положения стоя		20-25 см	10-15 см	0-5 см	захват за голеностоп	захват за голеностоп	5
		30 см	20-25 см	10-15 см	руки около стоп	руки около стоп	4
		40 см	30 см	20-25 см	10-15 см	5-10 см	3
Шпагаты	на полу	с высоты 10 см	с высоты 20 см	с высоты 30 см	с высоты 40 см	с высоты 50 см	
	полное касание бедрами пола	полное касание «задним» бедром пола	Полное касание «задним» бедром пола				5
	неполное касание, расстояние до пола 10 см	от заднего бедра до пола 10 см	от заднего бедра до пола 10-15 см		неполное касание «задним» бедром до пола 10 см		4
	с опорой руками о пол	с опорой о пол			между полом и бедром больше 15 см		3
Бег 20 м с высокого старта	5,7	5,5	5,0	4,8	4,5	4,3	5
	5,8	5,7	5,2	5,0	4,6	4,4	4
	5,9	5,8	5,3	5,1	4,7	4,5	3
Прыжок в длину с места с двух ног	1,20	1,30	1,40	1,50	1,70	1,85	5
	1,10	1,20	1,35	1,45	1,65	1,80	4
	90	1,10	1,30	1,40	1,60	1,75	3
Равновесие - оценивается амплитуда, форма, техника НП - 1, 2 группа «А», УТГ - 1, 2 группа «В», УТГ - 3, 4, 5 СС - группа «Д»	4,5-5,0	4,7-5,0	4,6-5,0	4,7-5,0		4,7-5,0	5
	4,0-4,4	4,2-4,6	4,4-4,5	4,5-4,7		4,6-4,4	4
	3,5-3,9	3,8-4,1	4,0-4,3	4,2-4,4		4,3-4,0	3
Повороты (оценивается форма, точность вращения, остановка). НП - 1, 2 группа «А», УТГ - 1, 2 группа «В», УТГ - 3, 4, 5 СС - группа «С», СС - 2, 3 - «Д»	4,5-5,0	4,7-5,0	4,6-5,0	4,7-5,0		4,7-5,0	5
	4,0-4,4	4,2-4,6	4,4-4,5	4,5-4,7		4,4-4,6	4
	3,5-3,9	3,8-4,1	4,0-4,3	4,4-4,2		4,0-4,3	3
Прыжки х/г (оценивается амплитуда, форма). НП - 1, 2 группа, «А» УТГ - 1, 2 группа «В», УТГ - 3, 4, 5 СС - группа «С», СС - 2, 3 - «Д»	4,5-5,0	4,7-5,0	4,6-5,0	4,7-5,0		4,7-5,0	5
	4,0-4,4	4,2-4,6	4,4-4,5	4,5-4,6		4,5-4,6	4
	3,5-3,9	3,8-4,1	4,0-4,3	4,4-4,2		4,2-4,4	3

Общая оценка определяется суммой оценок за 7 тестов, 35 - 31 баллов – «5», 30 - 28 баллов – «4», 27 - 25 баллов – «3»

Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения спортивной акробатики.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 г.г. ОБУЧЕНИЯ

Тест	106.	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Бег 20 м с места (сек.)	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	-	-
Отжимание в упоре лежа	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Прогибание лежа (с удержанием ног)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10
Мост	Полное разгибание рук и ног		Слегка согнуты и руки и ноги		угол в плечах 5°	угол в плечах 10°	угол в плечах 15°	угол в плечах 20°	угол в плечах 25°	угол в плечах 30°	угол в плечах 35°
Шпагат (на одну ногу)	Полное касание пола		Касание пола с видимым углом		Просвет между бедром и полом 5 см	Просвет между бедром и полом 7 см	Просвет между бедром и полом 9 см	Просвет между бедром и полом 11 см	Просвет между бедром и полом 13 см	Просвет между бедром и полом 15 см	Просвет между бедром и полом 17 см
Стойка на голове и руках (в сек.)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	-
Складка сидя	Полное касание пола		Касание ног головой		Слегка согнутые ноги		Значительно согнутые ноги		Касание носков ног руками		
Прыжок в длину с места	140	135	130	125	120	115	110	105	95	90	85
«Чебурашка» (в сек.)	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5
«Ласточка»	Нога выше горизонта на 20°	Нога выше горизонта на 15°	Нога выше горизонта на 10°	Нога выше горизонта на 5°	Горизонт ниже на 5°	Горизонт ниже на 10°	Горизонт ниже на 15°	Горизонт ниже на 20°	Горизонт ниже на 25°	Горизонт ниже на 30°	Горизонт ниже на 35°

Минимальная сумма баллов для выполнения – 70 б.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2 г.г. ОБУЧЕНИЯ

Тест	106.	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5
Бег 20 м с места (сек.)	3,9	3,95	4,0	4,05	4,1	4,15	4,2	4,25	4,3	4,35	4,4	4,45
Отжимание в упоре лежа	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
Прыжок в длину с места	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120
Мост	50	55	60	65	70	75	80	85	86	87	88	89
Шпагат на левую ногу с возвышения 10 см	Полное касание пола		Касание пола с видимым усилием		Просвет между бедром и полом 5 см	Просвет между бедром и полом 5,5 см	Просвет между бедром и полом 6 см	Просвет между бедром и полом 7 м	Просвет между бедром и полом 8 см	Просвет между бедром и полом 9 см	Просвет между бедром и полом 10см	-
Поднимание ног в висе	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-
Стойка на руках у опоры (в сек.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5-
Складка сидя	Полное касание грудью		Касание грудью с видимым напряжением		Слегка согнутые ноги		Значительно согнутые ноги		Касание стоп кистями		Отсутствие касания гол.	
Приседание на одной	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	-
Складка лежа на спине (за 10 сек.)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагат на правую с возвышения 10см	Полное касание пола		Касание пола с видимым усилием		Просвет между бедром и полом 5 см	Просвет между бедром и полом 5,5 см	Просвет между бедром и полом 6 см	Просвет между бедром и полом 7 см	Просвет между бедром и полом 8 см	Просвет между бедром и полом 9 см	Просвет между бедром и полом 10см	-
Прямой шпагат	Полное касание пола	Расстояние между бедрами и полом 1 см	Расстояние между бедрами и полом 3 см	Расстояние между бедрами и полом 5 см	Расстояние между бедрами и полом 7 см	Расстояние между бедрами и полом 9 см	Расстояние между бедрами и полом 11 см	Расстояние между бедрами и полом 13 см	Расстояние между бедрами и полом 15 см	Расстояние между бедрами и полом 17 см	Расстояние между бедрами и полом 19 см	Расстояние между бедрами и полом 21 см

Минимальная сумма баллов для выполнения – 70 б.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тест	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0
Прыжок в длину с места	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
Бег 20м с места	3.8	3.85	3.9	3.95	4.0	4.05	4.1	4.15	4.2	4.25	4.3
Отжимание в упоре лежа	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
Поднимание ног в висе	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
Приседание на одной ноге	25	23	21	19	17	15	13	12	11	9	7
Складки лежа на спине за 10 сек.	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
«Мост» (см.)	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Складки сидя	Полное касание грудью и отрыв пяток от пола		Полное касание грудью		Касание грудью с видимым напряжением		Незначительное сгибание ног		Значительный сгиб ног	Касание стоп кистями	
Шпагат на левую (правую) с возвышения 20см.	Полное касание пола		Касание пола с видимым усилием		Расстояние между полом и бедром 5см		6см	7см	8см	9см	10см
Прямой шпагат	Полное касание пола	Расстояние между полом и бедром (см)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стойка у опоры на одной руке (сек)	40	35	30	25	20	15	10	5	0		

Минимальная сумма баллов для выполнения – 70 б.

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-3 г.г. ОБУЧЕНИЯ

ТЕСТ	106	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
Бег 20м с места (сек.)	3.5	3.75	3.8	3.85	3.9	3.95	4.0	4.05	4.1	4.15
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Шпагаты с повышенной опоры (см.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
Сгибание туловища в положении лежа	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Стойка на одной руке у опоры (сек.)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Прыжки с хлопками в упоре лежа за 30 сек.	40	35	35	30	25	20	15	10	5	-
Выкруты с г. палкой (хват на ширине плеч)		+5см	+10	+15	+20	+25	+30	+35	+40	+45
Прыжки на двух с подтягиванием	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15

ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (весь период)

Тест-	106,	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Бег 20 м с места (сек.)	3,6	3,65	3,7	3,75	3,8	3,85	3,9	3,95	4,0	4,05
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Шпагаты с повышенной опоры	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17
Сгибание туловища лежа на спине	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Стойка на одной руке у опоры (в сек.)	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
Прыжки с хлопками в упоре лежа за 30 сек.	45	40	35	30	25	20	15	10		
Выкруты с гимнастической палкой (хват на ширине плеч)		+4	+8	+12	+16	+20	+24	+28	+32	+36
Прыжки на двух с подтягиванием	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20

Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения спортивной аэробики.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

№	Упражнения	Методические указания
1	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла; значительное - 1,0 балл; недодержка одного счета - 1,0 балл.
2	Шпагаты в трех положениях - правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами).	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног - сбавки от 0,5 до 1,0 балла.
3	Бег на 20 метров с высокого старта.	Бег проводится в зале на резиновой дорожке. Нормы принимают два человека. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
6	Складывание из положения лежа на спине, за 30 сек..	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
7	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед за 20 сек.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная "складка": все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная "складка", но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой).	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги разведены на 145 град и касаются пола лодыжками

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20 м. с высокого старта на время (сек)	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см).	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз за 20 сек.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Складывание из положения лёжа на спине (кол-во за 30 сек.)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой (кол-во раз.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

Возраст (лет), квалифика ция	Высокий			Средний			Низкий		
	Сила, скоростн о- силовые качества	Устойч ивость, гибкост ь, подвиж -ность суставо в	Обща я оценк а	Сила, скоростн о- силовые качества	Устойч и-вость, гибкост ь, подвиж -ность суставо в	Обща я оцен ка	Сила, скоростн о- силовые качества	Устойч ивость, гибкост ь, подвиж ность суставо в	Обща я оценк а
7-10 лет	35,0	14,0	49,0	32,5	15,0	47,5	29,0	14,5	43,5
11-12 лет (II разряд)	37,5	14,5	52,0	35,0	15,5	50,5	32,0	15,0	47,0
12-13лет (I разряд)	40,0	15,0	55,0	38,0	16,0	54,0	33,0	15,5	48,5
14-15лет (КМС)	41,5	17,0	58,5	39-41	16,5-17	55,5- 58	38,5	16,5	55,0
16лет и старше	43-45	18-19	61-64	40-43	17,5-18	57,5- 61	40,0	17,0	57,0