



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр игровых видов спорта»

Приложение к приказу  
МБУДО СШОР «ЦИВС»  
от 17.08.2023 № 257-08

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
И МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ  
по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки**

**Виды спорта:**

«Баскетбол»

«Волейбол»

«Бадминтон»

«Настольный теннис»

«Теннис»

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения предметных областей (дисциплин), предусмотренных дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, по итогам года обучения (этапа спортивной подготовки). Промежуточная аттестация (далее - Аттестация) включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Аттестация осуществляется один раз в год, в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися.

При проведении аттестации следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения тестов для всех обучающихся МБУДО СШОР «ЦИВС».

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТИРОВАНИЯ)**

Обучающийся должен быть проинформирован о целях тестирования, дате и времени проведения контрольных испытаний (тестов). Он должен быть ознакомлен с инструкцией по выполнению тестовых заданий, тренер-преподаватель должен быть уверен в том, что инструкция понята правильно.

Нормативы контрольных испытаний и методика их выполнения должна быть представлена на информационной доске или в любом другом доступном для обучающихся месте в течение подготовки к сдаче нормативов (тестов) и во время их проведения.

Обучающийся имеет право попробовать выполнить задания несколько раз до дня проведения контрольных испытаний.

Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством тренера - преподавателя или самостоятельно. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры безопасности и сохранения здоровья обучающихся.

Необходимо начинать тестирование с наименее энергозатратных видов контрольных испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Проводить тестирование по каждому виду спортивной подготовки в разные дни.

## «Баскетбол»



1. Перевод (зачисление) на этапы (периоды) спортивной подготовки осуществляется на основании:

– *начальной подготовки (НП)* – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

– *учебно-тренировочный этап до 3 лет (УТ)* – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

– *учебно-тренировочный этап свыше 3 лет (УТ)* – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»;

– *совершенствования спортивного мастерства (ССМ)* – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «первый спортивный разряд».

– *высшего спортивного мастерства (ВСМ)* – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки при выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

2. Сумма баллов для перевода обучающегося в группу следующего этапа (периода) спортивной подготовки:

- **4 балла и выше** из 4-х тестов для групп НП;

- **8 баллов и выше** из 8-ми тестов для групп УТ, ССМ и ВСМ.

3. Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

– показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке;

– при равных показателях – с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в баскетбол, а именно:

а) уровень развития физических способностей применительно к специфике баскетболистов;

б) способность к овладению техникой (специфические координационные способности),

в) антропометрические данные.

– имеющие спортивный разряд;

– являющиеся членами спортивных сборных команд НСО, РФ;

– по рекомендации Региональной общественной организации «Федерация баскетбола Новосибирской области», НП БК «Новосибирск», НП БК «Динамо», тренерского совета отдела баскетбола МБУДО СШОР «ЦИВС».

## ОПИСАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### *Общая физическая подготовка*

#### **1. Бег на 30 м** (для этапа ВСМ).

Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

#### **2. Челночный бег 3 x10 м** (для всех этапов подготовки).

Обучающийся по сигналу преодолевает дистанцию в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться, и финишировать на десятиметровой отметке.

**3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** (для всех этапов подготовки).

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (для этапов УТ, ССМ, ВСМ).

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

**5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)** (для этапов ССМ, ВСМ).

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### *Специальная физическая подготовка*

#### **1. Прыжок вверх с места с взмахом руками** (для всех этапов подготовки).

Обучающийся располагается под щитом, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

#### **2. Скоростное ведение мяча 20 м** (для этапов УТ, ССМ, ВСМ).

Обучающийся находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается, и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

#### **3. Челночный бег 10 площадок по 28 метров** (для этапов УТ, ССМ, ВСМ).

Из положения высокого старта, по сигналу, обучающийся выполняет бег с ускорением от лицевой до лицевой линии в течение 10 площадок по 28 метров. Фиксируется время пробегания дистанции.

#### **4. Бег на 14 м** (для этапов ИП, УТ, ССМ).

Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
для перевода (зачисления) в группы на этапы спортивной подготовки**

**Юноши**

№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		УТ					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>												
1	Бег на 30м	с		-	-	-	-	-	-	-	-	<b>4,7 и&lt;</b>
2	Челночный бег 3x10 м	с	3	9,9и<	9,2 и<	8,6 и<	8,4 и<	8,2 и<	8,0 и<	7,8 и<	6,8 и<	<b>7,2 и&lt;</b>
			2	10,1	9,4	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,0	
			1	<b>10,3</b>	<b>9,6</b>	<b>9,0</b>	8,8	8,6	8,4	8,2	<b>7,2</b>	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	120 и>	140 и>	160 и>	170 и>	180 и>	190 и>	200 и>	225 и>	<b>215 и&gt;</b>
			2	115	135	155	165	175	185	195	220	
			1	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	160	170	180	190	<b>215</b>	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	к-во раз	3	-	-	34 и>	34 и>	34 и>	35 и>	35 и>	39 и>	<b>39 и&gt;</b>
			2	-	-	33	33	33	34	34	37	
			1	-	-	<b>32</b>	32	32	33	33	<b>35</b>	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	3	-	-	15 и>	18 и>	21 и>	24 и>	27 и>	38 и>	<b>36 и&gt;</b>
			2	-	-	14	17	20	23	26	37	
			1	-	-	<b>13</b>	16	19	22	25	<b>36</b>	
<b><u>Специальная физическая подготовка</u></b>												
1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	3	26 и>	32 и>	37 и>	37 и>	37 и>	39 и>	39 и>	48 и>	<b>49</b>
			2	23	29	36	36	36	38	38	45	
			1	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	35	35	37	37	<b>39</b>	
2	Скоростное ведение мяча 20м	сек	3	-	-	9,8 и <	9,6 и <	9,4 и <	9,2 и <	9,0 и <	8,2 и <	<b>8,0</b>
			2	-	-	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,4	

			1	-	-	<b>10,0</b>	9,8	9,6	9,4	9,2	<b>8,6</b>	
3	Челночный бег 10 площадок по 28м	сек	3	-	-	63 и <	62 и <	61 и <	60 и <	59 и <	58 и <	<b>55</b>
			2	-	-	64	63	62	61	60	59	
			1	-	-	<b>65</b>	64	63	62	61	<b>60</b>	
4	Бег 14 м	сек	3	3,3 и <	3,2 и <	2,8 и <	2,8 и <	2,8 и <	2,6 и <	2,6 и <	2,4 и <	-
			2	3,4	3,3	2,9	2,9	2,9	2,7	2,7	2,5	
			1	<b>3,5</b>	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	2,8	2,8	<b>2,6</b>	

### Девушки

№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ	
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>													
1	Бег 30 м	сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>5,0</b>
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	к-во раз	3	-	-	9 и >	10 и >	11 и >	12 и >	13 и >	17 и >	<b>15</b>	
			2	-	-	8	9	10	11	12	16		
			1	-	-	<b>7</b>	8	9	10	11	<b>15</b>		
3	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,0 и <	9,5 и <	9,0 и <	8,8 и <	8,6 и <	8,4 и <	8,2 и <	7,8 и <	<b>8,0</b>	
			2	10,3	9,7	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	7,9		
			1	<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>9,4</b>	9,2	9,0	8,8	8,6	<b>8,0</b>		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	115 и >	130 и >	145 и >	155 и >	165 и >	170 и >	180 и >	200 и >	<b>180</b>	
			2	110	125	140	150	160	165	175	190		
			1	<b>105</b>	<b>120</b>	<b>135</b>	145	155	160	170	<b>180</b>		
5	Поднимание	к-во	3	-	-	30	30	30	32	32	33	<b>34</b>	

	туловища из положения лежа на спине (за1мин)	раз	2	-	-	29	29	29	31	31	32	
			1	-	-	<b>28</b>	28	28	30	30	<b>31</b>	
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>												
1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	3	20 и>	22 и>	32 и>	32 и>	33 и>	34 и>	35 и>	36 и>	<b>45</b>
			2	18	20	31	31	32	33	34	35	
			1	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	30	31	32	33	<b>34</b>	
2	Скоростное ведение мяча 20м	сек	3	-	-	10,5 и<	10,2 и<	9,9 и<	9,6 и<	9,3 и<	9,0 и<	<b>8,9</b>
			2	-	-	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,2	
			1	-	-	<b>10,7</b>	10,4	10,1	9,8	9,5	<b>9,4</b>	
3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	3	-	-	68 и<	67 и<	66 и<	65 и<	64 и<	63 и<	<b>60</b>
			2	-	-	69	68	67	66	65	64	
			1	-	-	<b>70</b>	69	68	67	66	<b>65</b>	
4	Бег на 14 м	с	3	3,8 и<	3,7 и<	3,2 и<	3,1 и<	3,0 и<	2,9 и<	2,8 и<	2,7 и<	<b>-</b>
			2	3,9	3,8	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	
			1	<b>4,0</b>	<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	3,3	3,2	3,1	3,0	<b>2,9</b>	

## «Волейбол»



1. Перевод (зачисление) на этапы (периоды) спортивной подготовки осуществляется на основании:

– **начальной подготовки (НП)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

– **учебно-тренировочный этап до 3 лет (УТ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

– **учебно-тренировочный этап свыше 3 лет (УТ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

– **совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «первый спортивный разряд».

– **высшего спортивного мастерства (ВСМ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки при выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

2. Сумма баллов для перевода обучающегося в группу следующего этапа спортивной подготовки (периода этапа) :

- НП, УТ ( юноши и девушки) - 7 баллов из 7 тестов;

- ССМ, ВСМ ( юноши) - 9 баллов из 9 тестов;

- ССМ, ВСМ ( девушки) - 8 баллов из 8 тестов.

3. Преимущество для зачисления (перевода) в группы на этапы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

- показавшие наивысший результат по общей и специальной физической подготовке (сумме баллов);

- при равных показателях ОФП и СФП - с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в волейбол, а именно:

а) уровень развития физических способностей применительно к специфике волейболистов;

б) способность к овладению техникой (специфические координационные способности),

в) антропометрические данные.

- наличие спортивного разряда;

- члены сборных команд НСО, РФ;

- по рекомендации Всероссийской федерации волейбола, региональной федерации волейбола, федерации волейбола Новосибирской области, волейбольного клуба «Локомотив-Новосибирск», тренерского совета отдела волейбола.



## ОПИСАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### 1. Бег 30 м. /60 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### 2. Челночный бег 5х6 м.

На расстоянии 6 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

### 3. Бросок набивного мяча массой 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. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### 4. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.

Для измерения прыжка в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами может применяться следующим оборудованием:

- «косой экран» Абалакова;
- разметка на баскетбольном щите

Измеряется высота, которую обучающийся может достать безмянным пальцем руки стоя. После этого выполняется прыжок с разбега 2-3 шагов с касанием максимальной точки на экране или разметки на баскетбольном щите. Разница этих показателей является высотой прыжка. Выполняется 3 попытки, берется лучший результат.

### 5. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

### 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

### 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

### 8. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

#### **9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища

### **Вопросы для тестирования по теоретической подготовке (устная форма ответов)**

#### **Начальная подготовка**

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола;
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат;
- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок;
- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

#### **Тренировочный этап (начальная специализация)**

- Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Понятие звания и спортивные разряды, установленные в России;
- Состояние и развитие волейбола в России. Организация тренировочной и соревновательной деятельности среди детей. История возникновения волейбола;
- Сведения о строении и функциях организма человека. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятия о работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Меры общественной и личной гигиены. Режим дня. Режим питания;

- Нагрузка и отдых. Взаимосвязь компонентов тренировочного процесса;
- Характеристики нагрузки в волейболе;
- Правила соревнований. Проведение и организация соревнований по волейболу. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Обязанности судей. Форма спортсменов для участия в соревнованиях;
- Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристики тактических действий;
- Основные методики обучения волейболу. Понятия об обучении технике и тактике игры. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- Планирование и контроль. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания;
- Установка игрокам перед соревнованиями. Установка игрокам на предстоящую игру. Характеристика команды соперника;
- Вопросы для сдачи зачёта по теоретической подготовке.

#### **Тренировочный этап (углубленная специализация)**

- Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта в повышении общей культуры человека. Достижения российских спортсменов и завоевания ими передовых позиций в мировом спорте;
- Состояние и развитие волейбола. Международные юношеские соревнования. Чемпионат и Кубок России по волейболу (система проведения и результаты). Характеристика сильнейших команд России. Международные соревнования по волейболу. Выступления сборных команд в международных соревнованиях по волейболу. Сильнейшие игроки и их амплуа;
- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физической упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки. Понятие об утомляемости, перенапряжения. Перетренировки в процессе занятия спортом;
- Гигиена и врачебный контроль. Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений;
- Правила соревнований. Организация соревнований по волейболу. Обязанности судей. Методика судей. Документация на проведение соревнований. Способы проведения соревнований;
- Основы техники и тактики. Анализ технических и тактических приёмов в нападении и защите. Единство техники и тактики игры;
- Основы методики обучения волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Непрерывность тренировочного процесса;
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор игр. Тактический план команды и отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Разбор проведенной игры, выводы по игре.

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
для перевода (зачисления) в группы на этапы спортивной подготовки**

**Юноши**

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		УТ					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Бег 30 м	сек	3	6,7	6,0	-	-	-	-	-	-	-
			2	6,8	6,1	-	-	-	-	-	-	-
			1	<b>6,9 &lt;</b>	<b>6,2 &lt;</b>	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м	сек	3	-	-	10,2	10,2	10,1	10,0	9,9	8,0	8,2
			2	-	-	10,3	10,3	10,2	10,1	10,0	8,1	8,1
			1	-	-	<b>10,4 &lt;</b>	10,4<	10,3<	10,2<	10,1<	<b>8,2&lt;</b>	<b>8,2&lt;</b>
3	Сгибание рук в упоре лежа	м	3	9	12	20	20	20	20	27	32	38
			2	8	11	19	19	19	19	23	31	37
			1	<b>7&gt;</b>	<b>10&gt;</b>	<b>18&gt;</b>	18>	18>	18>	18>	<b>30&gt;</b>	<b>36&gt;</b>
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	см	3	-	-	-	-	-	-	-	14	14
			2	-	-	-	-	-	-	-	13	13
			1	-	-	-	-	-	-	-	<b>12&gt;</b>	<b>12&gt;</b>
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	3	+3	+4	+7	+7	+8	+8	+7	+13	+13
			2	+2	+3	+6	+6	+6	+6	+6	+12	+12
			1	<b>+1&gt;</b>	<b>+2&gt;</b>	<b>+5&gt;</b>	+5>	+5>	+5>	+5>	<b>+11&gt;</b>	<b>+11&gt;</b>
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	120	132	177	177	180	185	195	204	184
			2	115	131	176	176	178	180	185	202	18/2
			1	<b>110&gt;</b>	<b>130&gt;</b>	<b>160 &gt;</b>	160>	160>	160>	160>	160>	<b>200&gt;</b>
7	Поднимание туловища на спине ( за одну минуту)		3	-	-	-	-	-	-	-	47	48
			2	-	-	-	-	-	-	-	46	47
			1	-	-	-	-	-	-	-	<b>45</b>	<b>46</b>

*Специальная физическая подготовка*

8	Челночный бег 5 х 6м	сек	3	12,2	11,3	11,3	11,3	11,2	11,1	11,0	10,8	10,6
			2	12,1	11,4	11,4	11,4	11,3	11,2	11,2	10,9	10,7
			1	<b>12,0&lt;</b>	<b>11,5&lt;</b>	<b>11,5&lt;</b>	11,5<	11,5<	11,5<	11,5<	<b>11,0&lt;</b>	<b>10,8&lt;</b>
9	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	3	9	11	11	11	11,5	12	12,5	17	19
			2	8,5	10,5	10,5	10,5	11	11,5	12	16,5	18,5
			1	<b>8,0 &gt;</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	10	10,5	11	11,5	<b>16</b>	<b>18</b>
10	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	3	40	42	42	42	43	44	45	47	52
			2	37	41	41	41	42	43	44	46	51
			1	<b>36 &gt;</b>	<b>40&gt;</b>	<b>40&gt;</b>	40>	41>	42>	43>	<b>45&gt;</b>	<b>50&gt;</b>

**Девушки**

*Общая физическая подготовка*

№№	Тесты	Ед. измерен ия	Баллы	НП		УТ					ССМ	ВСМ	
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
1	Бег 30 м	сек	3	6,9	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			2	7,0	6,3	-	-	-	-	-	-	-	-
			1	<b>7,1&lt;</b>	<b>6,4&lt;</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 60 м	сек	3	-	-	10,7	10,7	10,6	10,5	10,4	9,4	9,4	
			2	-	-	10,8	10,8	10,7	10,6	10,5	9,5	9,5	
			1	-	-	<b>10,9</b>	10,9	10,8	10,7	10,6	<b>9,6</b>	<b>9,6</b>	
3	Сгибание рук в упоре лежа	м	3	6	7	11	11	11	11	11	17	17	
			2	5	6	10	10	10	10	10	16	16	
			1	<b>4&gt;</b>	<b>5&gt;</b>	<b>9&gt;</b>	9>	9>	9>	9>	<b>15&gt;</b>	<b>15&gt;</b>	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5	+5	+8	+8	+9	+9	+9	+17	+17	
			2	+4	+4	+7	+7	+7	+7	+7	+16	+16	
			1>	<b>+3&gt;</b>	<b>+3&gt;</b>	<b>+6&gt;</b>	+6>	+6>	+6>	+6>	<b>+15&gt;</b>	<b>+15&gt;</b>	

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	115	130	160	160	160	160	160	183	170	
			2	110	125	150	150	150	150	150	150	182	167
			1	<b>105&gt;</b>	<b>120&gt;</b>	<b>145&gt;</b>	145>	145>	145>	145>	145>	<b>180&gt;</b>	<b>165&gt;</b>
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во	3	-	-	-	-	-	-	-	40	42	
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	39	41
			1	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>38</b>	<b>40</b>

*Специальная физическая подготовка*

7	Челночный бег 5 x 6м	сек	3	12,3	11,8	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	11,3	10,8	
			2	12,4	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	11,4	10,9
			1	<b>12,5&lt;</b>	<b>10,9&lt;</b>	<b>10,9&lt;</b>	10,9<	10,9<	10,9<	10,9<	10,9<	<b>11,5&lt;</b>	<b>11,0&lt;</b>
8	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	3	7,0	9,0	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	13,0	15,0	
			2	6,5	8,5	8,5	8,5	9	9,5	10,0	12,5	14,5	
			1	<b>6,0 &gt;</b>	<b>8,0 &gt;</b>	<b>8,0&gt;</b>	8,0>	8,0>	8,0>	8,0>	8,0>	<b>12,0&gt;</b>	<b>14,0&gt;</b>
9	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	3	35	37	37	37	37	37	38	40	43	
			2	32	36	36	36	36	36	37	39	42	
			1	<b>30&gt;</b>	<b>35&gt;</b>	<b>35&gt;</b>	35>	35>	35>	35>	35>	<b>38&gt;</b>	<b>40&gt;</b>



## **«Бадминтон»**

1. Перевод (зачисление) на этапы (периоды) спортивной подготовки осуществляется на основании:

– **начальной подготовки (НП)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

– **учебно-тренировочный этап до 3 лет (УТ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»;

– **учебно-тренировочный этап свыше 3 лет (УТ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

– **совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

– **высшего спортивного мастерства (ВСМ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки при наличии звания «мастер спорта России».

1.4. Сумма баллов для перевода обучающегося в группу следующего этапа (года) обучения – **15-45 баллов 7-9 тестов** .

- зачисление на НП-1 - 9 баллов по нормативам НП-1 из 9 тестов
- зачисление на НП-2 - 9 баллов по нормативам НП-1 из 9 тестов
- зачисление на НП-3 - 9 баллов по нормативам НП-2 из 9 тестов
- зачисление на УТ-1 - 7 баллов по нормативам НП-3 из 9 тестов
- зачисление на УТ-2 - 7 баллов по нормативам УТ-1 из 7 тестов
- зачисление на УТ-3 - 7 баллов по нормативам УТ-2 из 7 тестов
- зачисление на УТ-4 - 7 баллов по нормативам УТ-3 из 7 тестов
- зачисление на УТ-5 - 7 баллов по нормативам УТ-4 из 7 тестов
- зачисление на ССМ - 8 баллов по нормативам УТ-5 из 7 тестов
- зачисление на ВСМ - 8 баллов по нормативам ССМ из 8 тестов

## **ОПИСАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

### *Общая физическая подготовка*

#### **1. Бег 30 м, 2000 м (сек).**

Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

## **2. Прыжки в длину с места.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

## **3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз).**

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5-15 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

## **4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).**

Стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

### *Специальная физическая подготовка*

#### **1. Метание волана.**

Метание производится с места. Занимающийся стоит у линии, держа в правой руке волан (для правшей), левая нога впереди. Замахом сверху из-за головы производит бросок вперед. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

#### **2. Бег на 10 м с высокого старта.**

Испытание проводится по обычной принятой методике.

#### **3. Бег челночный 6 x 5 м.**

Для проведения теста можно использовать одиночную площадку для игры в бадминтон. Обучающийся стоит в основной стойке бадминтониста на боковой линии. По зрительному сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь её одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 6 раз.

#### **4. Прыжки через скакалку (за 30 сек).**

Обучающийся становится прямо. Скакалку закидывает за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. По секундомеру засекается время исполнения 30 секунд.

#### **5. Прыжки через скакалку (за 45 сек).**

Обучающийся становится прямо. Скакалку закидывает за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. По секундомеру засекается время исполнения 45 секунд.

#### **6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).**

Лежа на спине, руки за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями коленей с последующим возвратом в исходное положение.

#### **7. Прыжки через скакалку (за 1 мин).**

Обучающийся становится прямо. Скакалку закидывает за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. По секундомеру засекается время исполнения 60 секунд.



**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
для перевода (зачисления) в группы на этапы спортивной подготовки**

**Юноши**

**Общая физическая подготовка**

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Бег 30 м	сек	5	6,5 и <	5,8 и <	5,6 и <	5,5 и <	5,4 и <	5,3 и <	5,2 и <	4,3 и <	4,3 и <
			4	6,6	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	4,4	4,4
			3	6,7	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	4,5	4,5
			2	6,8	6,1	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	4,6	4,6
			1	<b>6,9</b>	<b>6,2</b>	<b>6,0</b>	5,9	5,8	5,7	<b>5,6</b>	<b>4,7</b>	<b>4,7</b>
2	Прыжок в длину с места	см	5	114 и >	134 и >	144 и >	149 и >	154 и >	159 и >	164 и >	220 и >	220 и >
			4	113	133	143	148	153	158	163	218	218
			3	112	132	142	147	152	157	162	217	217
			2	111	131	141	146	151	156	161	216	216
			1	<b>110</b>	<b>130</b>	140	145	150	155	<b>160</b>	<b>215</b>	<b>215</b>
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	5	11	14	17	18	19	20	21	40 и >	40 и >
			4	10	13	16	17	18	19	20	39	39
			3	9	12	15	16	17	18	19	38	38
			2	8	11	14	15	16	17	18	37	37
			1	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	14	15	16	<b>17</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	+/-	1	<b>+1</b>	<b>+2</b>	<b>+4</b>	+5	+6	+7	<b>+8</b>	<b>+11</b>	<b>+11</b>
5	Бег 2000 м	сек	5								8,6 и >	8,6 и >
			4								8,7	8,7
			3								8,8	8,8
			2								8,9	8,9
			1								<b>8,10</b>	<b>8,10</b>

**Специальная физическая подготовка**

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Челночный бег 6х5 м	сек	5		15,2 и <	15,2 и <	15,1 и <	15,0 и <	14,9 и <	14,8 и <	12,7 и <	12,6 и <
			4		15,3	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	12,8	12,87
			3		15,4	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	12,9	12,8
			2		15,5	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	13,0	12,9
			1		<b>15,6</b>	15,6	15,5	15,4	15,3	<b>15,2</b>	<b>13,1</b>	<b>13,0</b>
2	Метание волана	м	5	5,0 и >	7,0 и >							
			4	4,5	6,5							
			3	4,0	6,0							
			2	3,5	5,5							
			1	<b>3</b>	<b>5</b>							
3	Бег 10 м с высокого старта	сек	5	2,7 и <								
			4	2,8								
			3	2,9								
			2	3,0								
			1	<b>3,1</b>								
4	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	5	44 и >								
			4	43								
			3	42								
			2	41								
			1	<b>40</b>								
5	Прыжки через скакалку за 45 сек	раз	5		79 и >	79 и >	80 и >	81 и >	82 и >	83 и >	119 и >	
			4		78	78	79	80	81	82	118	
			3		77	77	78	79	80	81	117	
			2		76	76	77	78	79	80	116	
			1		<b>75</b>	<b>75</b>	76	77	78	<b>79</b>	<b>115</b>	
6	Поднимание туловища за 1 мин	раз	5		36 и >	36 и >	37 и >	38 и >	39 и >	39 и >	41 и >	
			4		35	35	36	37	38	38	40	
			3		34	34	35	36	37	37	39	
			2		33	33	34	35	36	36	38	
			1		<b>32</b>	32	33	34	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	

7	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	5									129 и >
			4									128
			3									127
			2									126
			1									<b>125</b>

**Девушки**  
**Общая физическая подготовка**

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Бег 30 м	сек	5	6,7 и <	6,0 и <	5,8 и <	5,7 и <	5,6 и <	5,5 и <	5,4 и <	4,6 и <	4,6 и <
			4	6,8	6,1	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	4,7	4,7
			3	6,9	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	4,8	4,8
			2	7,0	6,3	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	7,9	7,9
			1	<b>7,1</b>	<b>6,4</b>	6,2	6,1	6,0	5,9	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>
2	Прыжок в длину с места	см	5	109 и >	124 и >	134 и >	135 и >	136 и >	137 и >	138 и >	184 и >	184 и >
			4	108	123	133	134	135	136	137	183	183
			3	107	122	132	133	134	135	136	182	182
			2	106	121	131	132	133	134	135	181	181
			1	<b>105</b>	<b>120</b>	130	131	132	133	<b>134</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	5	8 и >	9 и >	11 и >	12 и >	13 и >	14 и >	23	19	19
			4	7	8	10	11	12	13	22	18	18
			3	6	7	9	10	11	12	21	17	17
			2	5	6	8	9	10	11	20	16	16
			1	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	8	9	10	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	+/-	1	+3	+3	+5	+6	+7	+8	+9	+15	+15
5	Бег на 2000 м	мин	5								9,6	9,6
			4								9,7	9,7
			3								9,8	9,8
			2								9,9	9,9
			1								<b>10</b>	<b>10</b>

### Специальная физическая подготовка

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Метание волана	м	5	5,5 и >	6,0 и >							
			4	5,0	5,5							
			3	4,5	5,0							
			2	3,5	4,5							
			1	<b>3</b>	<b>4</b>							
2	Бег на 10 метров с высокого старта	сек	5	3,0 и <								
			4	3,1								
			3	3,2								
			2	3,3								
			1	<b>3,4</b>								
3	Челночный бег 6x5 м	сек	5		15,4 и <	15,4 и <	15,3 и <	15,2 и <	15,1 и <	15,0 и <	12,8 и <	12,7 и <
			4		15,5	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	12,9	12,8
			3		15,6	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	13,0	12,9
			2		15,7	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	13,1	13,0
			1		<b>15,8</b>	<b>15,8</b>	15,7	15,6	15,5	<b>15,4</b>	<b>13,2</b>	<b>13,1</b>
4	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с	раз	5	39 и >								
			4	38								
			3	37								
			2	36								
			1	<b>35</b>								
5	Прыжки через скакалку за 45 сек	раз	5		69 и >	69 и >	70 и >	71 и >	72 и >	73 и >	109 и >	
			4		68	68	69	70	71	72	108	
			3		67	67	8	69	70	71	107	
			2		66	66	67	68	69	70	106	
			1		<b>65</b>	<b>65</b>	66	67	68	<b>69</b>	<b>105</b>	
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	раз	5		32 и >	33 и >	35 и >	35 и >	36 и >	37 и >	35 и >	38 и >
			4		31	32	34	34	35	36	34	37
			3		30	31	33 32	33	34	35	33	36
			2		29	30	31	32	33	34	32	35
			1		<b>28</b>	29	30	31	32	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>34</b>



## **«Настольный теннис»**

1. Перевод (зачисление) на этапы (периоды) спортивной подготовки осуществляется на основании:

– **начальной подготовки (НП)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

– **учебно-тренировочный этап до 3 лет (УТ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»;

– **учебно-тренировочный этап свыше 3 лет (УТ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

– **совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

– **высшего спортивного мастерства (ВСМ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки при наличии звания «мастер спорта России».

2. Сумма баллов для перевода обучающегося в группу следующего этапа (года) обучения – **15-20 баллов из 5 тестов.**

- зачисление на НП-1 - 6 баллов по нормативам НП-1 из 6 тестов
- зачисление на НП-2 - 6 баллов по нормативам НП-1 из 6 тестов
- зачисление на НП-3 - 6 баллов по нормативам НП-2 из 6 тестов
- зачисление на УТ-1 - 8 баллов по нормативам НП-3 из 6 тестов
- зачисление на УТ-2 - 8 баллов по нормативам УТ-1 из 8 тестов
- зачисление на УТ-3 - 8 баллов по нормативам УТ-2 из 8 тестов
- зачисление на УТ-4 - 8 баллов по нормативам УТ-3 из 8 тестов
- зачисление на УТ-5 - 8 баллов по нормативам УТ-4 из 8 тестов
- зачисление на ССМ - 7 баллов по нормативам УТ-5 из 8 тестов
- зачисление на ВСМ - 8 баллов по нормативам ССМ из 7 тестов

## ОПИСАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### *Общая физическая подготовка*

#### **1. Бег 30, 60 м, (сек).**

Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

#### **2. Прыжки в длину с места (см).**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

#### **3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).**

Стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

#### **4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз).**

Исходное положение вис, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

#### **5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (раз).**

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5-15 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

#### **6. Челночный бег 3x10 м (сек).**

Обучающийся стоит в основной стойке на боковой линии. По зрительному сигналу бежит до противоположной боковой линии, касаясь её одной ногой. Ускорение повторяется непрерывно 3 раза.

#### **7. Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз).**

Вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

### *Специальная физическая подготовка*

#### **1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток).**

Обучающийся подходит к линии метания и производит бросок.

Засчитывается количество попаданий.

#### **2. Прыжки через скакалку за 30 сек.**

Обучающийся становится прямо. Скакалку закидывает за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. По секундомеру засекается время исполнения 30 секунд.

#### **3. Прыжки через скакалку за 45 сек.**

Обучающийся становится прямо. Скакалку закидывает за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. По секундомеру засекается время исполнения 45 секунд.

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
для перевода (зачисления) в группы на этапы спортивной подготовки**

**Юноши**

**Общая физическая подготовка**

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Бег 30 м	сек	5			6,3 и <	6,2 и <	6,1 и <	6,0 и <	5,9		
			4			6,4	6,3	6,2	6,1	6,0		
			3			6,5	6,4	6,3	6,2	6,1		
			2			6,6	6,5	6,4	6,3	6,2		
			1			<b>6,7</b>	6,6	6,5	6,4	<b>6,3</b>		
2	Прыжок в длину с места	см	5	114 и >	124 и >	129 и >	130 и >	131 и >	132 и >	133 и >	184 и >	219 и >
			4	113	123	128	129	130	131	132	183	218
			3	112	122	127	128	129	130	131	182	217
			2	111	121	126	127	128	129	130	181	216
			1	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	126	127	128	<b>129</b>	<b>180</b>	<b>215</b>
3	Челночный бег 3x10 м	сек	5	9,9 и <	9,6 и <	9,3 и <	9,2 и <	9,1 и <	9,0 и <	8,9 и <		
			4	10,0	9,7	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0		
			3	10,1	9,8	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1		
			2	10,2	9,9	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2		
			1	<b>10,3</b>	<b>10,0</b>	<b>9,7</b>	9,6	9,5	9,4	<b>9,3</b>		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5									
			4									
			3	<b>+1</b>	<b>+3</b>	<b>+5</b>	+6	+7	+8	<b>+9</b>	<b>+9</b>	<b>+11</b>
			2									
			1									
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	5			7 и >	8 и >	9 и >	10 и >	11 и >	14 и >	16 и >
			4			6	7	8	9	10	13	15
			3			5	6	7	8	9	12	14
			2			4	5	6	7	8	11	13
			1			<b>3</b>	4	5	6	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
6	Бег 60 м	сек	5							7,7 и <	7,8 и <	

			4								7,8	7,9
			3								7,9	8,0
			2								8,0	8,1
			1								<b>8,1</b>	<b>8,2</b>
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин	раз	5	11 и >	14 и >	18 и >	19 и >	20 и >	21 и >	22 и >	33	40
			4	10	13	17	18	19	20	21	32	39
			3	9	12	16	17	18	19	20	31	38
			2	8	11	15	16	17	18	19	30	37
			1	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	15	16	17	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>36</b>
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	5									53 и >
			4									52
			3									51
			2									50
			1									<b>49</b>

### Специальная физическая подготовка

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	5	39 и >	49 и >							
			4	38	48							
			3	37	47							
			2	36	46							
			1	<b>35</b>	<b>45</b>							
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	м	5	6 и >	7 и >							
			4	5	6							
			3	4	5							
			2	3	4							
			1	<b>2</b>	<b>3</b>							
3	Прыжки через скакалку за 45 сек	раз	5			79 и >	80	81	82	83	119 и >	132 и >
			4			78	79	80	81	82	118	131
			3			77	78	79	80	81	117	130
			2			76	77	78	79	80	116	129
			1			<b>75</b>	76	77	78	<b>79</b>	<b>115</b>	<b>128</b>





	скамье (от уровня скамьи)		1									
7	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	раз	5			13 и >	14 и >	15 >	16 и >	17 и >	19	22
			4			12	13	14	15	16	18	21
			3			11	12	13	14	15	17	20
			2			10	11	12	13	14	16	19
			1			9	10	11	12	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	5									47
			4									46
			3									45
			2									44
			1									<b>43</b>

**Специальная физическая подготовка**

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	5	34 и >	44 и >							
			4	33	43							
			3	32	42							
			2	31	41							
			1	<b>30</b>	<b>40</b>							
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток)	м	5	5 и >	6 и >							
			4	4	5							
			3	3	4							
			2	2	3							
			1	<b>1</b>	<b>2</b>							
3	Прыжки через скакалку за 45 сек	раз	5			69 и >	70	71	72	73	109 и >	119 и >
			4			68	69	70	71	72	108	118
			3			67	68	69	70	71	107	117
			2			66	67	68	69	70	106	116
			1			<b>65</b>	66	67	68	<b>69</b>	<b>105</b>	<b>115</b>



## **«Теннис»**

1. Перевод (зачисление) на этапы (периоды) спортивной подготовки осуществляется на основании:

– **начальной подготовки (НП)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

– **учебно-тренировочный этап (УТ):**

**до 1 года** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки;

**до 2х лет** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд» и выше;

**до 3х лет** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд» и выше;

**до 4х лет** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд» и выше;

**до 5х лет** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «третий спортивный разряд» и выше;

– **совершенствования спортивного мастерства (ССМ):**

**1 год обучения** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «второй спортивный разряд» и выше;

**2 год обучения** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «первый спортивный разряд» и выше;

**свыше 2х лет** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки и при выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

– **высшего спортивного мастерства (ВСМ)** – результатов тестов общей физической и специальной физической подготовки при наличии звания «мастер спорта России».

2. Сумма баллов для перевода обучающегося в группу следующего этапа (года) обучения по программе спортивной подготовки:

**7 баллов и выше** из 7-и тестов для групп НП,

**8 баллов и выше** из 8-и тестов для групп УТ, ССМ и ВСМ.

# ОПИСАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## *Общая физическая подготовка*

### **1. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

### **2. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).**

Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, носки ног у края скамьи. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне ладонями двух рук удерживает касание в течение 2 с.

## *Специальная физическая подготовка*

### **1. Бег 10 м (сек).**

Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

### **2. Бросок теннисного мяча/набивного мяча (1 кг) движением подачи.**

Обучающийся стоит на исходной линии как при подаче, затем выполняет бросок мяча движением подачи. Из трёх попыток зачитывается лучший результат.

### **3. Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4x8/6x8 м.**

Обучающийся стоит лицом к сетке. По зрительному сигналу бежит до предмета, касаясь его одной рукой. Ускорение повторяется непрерывно 4/6 раз.

### **4. Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 сек).**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки прямые, опущены вниз держат палку. Обучающийся на удобном для себя расстоянии, старается максимальное количество раз перешагнуть через палку вперед-назад.

### **5. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх.**

Перед выполнением прыжка обучающегося, стоя боком к стене, вытягивает руку вверх. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до места отталкивания. По сигналу обучающийся выполняет выпрыгивание вверх, касаясь стены пальцами. Высчитывается разница между расстоянием от места отталкивания до отметки при прыжке и расстоянием от места отталкивания до отметки стоя с вытянутой рукой.

### **6. Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки.**

Обучающийся держит ракетку как при ударе справа, подбивает теннисный мяч ребром ракетки вверх.

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
для перевода (зачисления) в группы на этапы спортивной подготовки**

**Юноши**

**Общая физическая подготовка**

№ №	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	118 и >	140 и >	158 и >	168 и >	178 и >	188 и >	210 и >	215 и >	220 и >
			4	116	135	156	166	176	186	205	214	219
			3	114	130	154	164	174	184	200	213	218
			2	112	125	152	162	172	182	195	212	217
			1	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>210</b>	<b>216</b>
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+1	+3	+2	+2	+3	+4	+5	+6	+3

**Специальная физическая подготовка**

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одно рукой, лицом к сетке	сек	5	11,9 и <	11,5 и <							
			4	12,0	11,6							
			3	12,1	11,7							
			2	12,2	11,8							
			1	<b>12,3</b>	<b>11,9</b>							
2	Челночный бег с высокого старта 6x8 м с касанием предмета одно рукой, лицом к сетке	сек	5			15,2 и <	14,8 и <	14,3 и <	13,8 и <	13,3 и <	12,8 и <	12,7 и <
			4			15,3	14,9	14,4	13,9	13,4	12,9	12,8
			3			15,4	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,9
			2			15,5	15,1	14,6	14,1	13,6	13,1	13,0
			1			<b>15,6</b>	<b>15,2</b>	<b>14,7</b>	<b>14,2</b>	<b>13,7</b>	<b>13,2</b>	<b>13,1</b>

3	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	5	19 и >	24 и >	26 и >	26 и >	27 и >	28 и >	28 и >	32 и >	35 и >
			4	18	23	25	25	26	27	27	31	34
			3	17	22	24	24	25	26	26	30	33
			2	16	21	23	23	24	25	25	29	32
			1	<b>15,5</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>31</b>
4	Бег 10 м с высокого старта	сек	5	2,60 и <	2,30 и <	2,00 и <	2,00 и <	1,95 и <	1,90 и <	1,90 и <	1,80 и <	1,75 и <
			4	2,65	2,35	2,05	2,05	2,00	1,95	1,95	1,85	1,80
			3	2,70	2,40	2,10	2,10	2,05	2,00	2,00	1,90	1,85
			2	2,75	2,45	2,15	2,15	2,10	2,05	2,05	1,95	1,90
			1	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>2,20</b>	<b>2,20</b>	<b>2,15</b>	<b>2,10</b>	<b>2,10</b>	<b>2,00</b>	<b>1,95</b>
5	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	5	11,5 и >	17 и >							
			4	10,5	16							
			3	9,5	15							
			2	8,5	14							
			1	<b>7,5</b>	<b>13</b>							
6	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	5			7,5 и >	10,0 и >	12,5 и >	15,0 и >	17,0 и >	19,5 и >	21,0 и >
			4			7,0	9,5	12,0	14,5	<b>16,5</b>	<b>19,0</b>	20,5
			3			6,5	9,0	11,5	14,0	<b>16,0</b>	<b>18,5</b>	20,0
			2			6,0	8,5	11,0	13,5	<b>15,5</b>	<b>18,0</b>	19,5
			1			<b>5,8</b>	<b>8,0</b>	<b>10,5</b>	<b>13,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,5</b>	<b>19,0</b>
7	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 сек)	раз	5	11 и >	14 и >	17 и >	20 и >	23 и >	26 и >	29 и >	32 и >	34 и >
			4	10	13	16	19	22	25	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>33</b>
			3	9	12	15	18	21	24	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>32</b>
			2	8	11	14	17	20	23	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>31</b>
			1	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
8	Подбивание теннисного мяча ребром ракетки	раз	5			9 и >	13 и >	17 и >	21 и >	21 и >	25 и >	29 и >
			4			8	12	16	20	20	24	28
			3			7	11	15	19	19	23	27
			2			6	10	14	18	18	22	26
			1			<b>5</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>25</b>

**Девушки**  
***Общая физическая подготовка***

№ №	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<b>5</b>	115 и >	135 и >	148 и >	158 и >	168 и >	178 и >	188 и >	215 и >	220 и >
			<b>4</b>	112	130	146	156	166	176	186	214	219
			<b>3</b>	109	125	144	154	164	174	184	213	218
			<b>2</b>	107	120	142	152	162	172	182	211	217
			<b>1</b>	<b>105</b>	<b>115</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>195</b>	<b>200</b>
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	<b>1</b>	<b>+3</b>	<b>+5</b>	<b>+2</b>	<b>+2</b>	<b>+3</b>	<b>+4</b>	<b>+4</b>	<b>+5</b>	<b>+3</b>

***Специальная физическая подготовка***

№№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП		Т					ССМ	ВСМ
				1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одно рукой, лицом к сетке	сек	<b>5</b>	11,9 и <	11,5 и <							
			<b>4</b>	12,0	11,6							
			<b>3</b>	12,1	11,7							
			<b>2</b>	12,2	11,8							
			<b>1</b>	<b>12,3</b>	<b>11,9</b>							
2	Челночный бег с высокого старта 6x8 м с касанием предмета одно рукой, лицом к сетке	сек	<b>5</b>			15,2 и <	14,8 и <	14,3 и <	13,8 и <	13,3 и <	12,8 и <	12,7 и <
			<b>4</b>			15,3	14,9	14,4	13,9	13,4	12,9	12,8
			<b>3</b>			15,4	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,9
			<b>2</b>			15,5	15,1	14,6	14,1	13,6	13,1	13,0
			<b>1</b>			<b>15,6</b>	<b>15,2</b>	<b>14,7</b>	<b>14,2</b>	<b>13,7</b>	<b>13,2</b>	<b>13,1</b>

3	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	5	19 и >	24 и >	26 и >	26 и >	27 и >	28 и >	28 и >	32 и >	35 и >
			4	18	23	25	25	26	27	27	31	34
			3	17	22	24	24	25	26	26	30	33
			2	16	21	23	23	24	25	25	29	32
			1	<b>15,5</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>31</b>
4	Бег 10 м с высокого старта	сек	5	2,60 и <	2,40 и <	2,10 и <	2,10 и <	2,05 и <	2,00 и <	2,00 и <	1,90 и <	1,85 и <
			4	2,65	2,45	2,15	2,15	2,10	2,05	2,05	1,95	1,90
			3	2,70	2,50	2,20	2,20	2,15	2,10	2,10	2,00	1,95
			2	2,75	2,55	2,25	2,25	2,20	2,15	2,15	2,05	2,00
			1	<b>2,80</b>	<b>2,60</b>	<b>2,30</b>	<b>2,30</b>	<b>2,25</b>	<b>2,20</b>	<b>2,20</b>	<b>2,10</b>	<b>2,05</b>
5	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	5	11,5 и >	17 и >							
			4	10,5	16							
			3	9,5	15							
			2	8,5	14							
			1	<b>7,5</b>	<b>13</b>							
6	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	5			7,5 и >	10,0 и >	12,5 и >	15,0 и >	17,0 и >	19,5 и >	21,0 и >
			4			7,0	9,5	12,0	14,5	16,5	19,0	20,5
			3			6,5	9,0	11,5	14,0	16,0	18,5	20,0
			2			6,0	8,5	11,0	13,5	15,5	18,0	19,5
			1			<b>5,8</b>	<b>8,0</b>	<b>10,5</b>	<b>13,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,5</b>	<b>19,0</b>
7	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 сек)	раз	5	11 и >	14 и >	17 и >	17 и >	19 и >	23 и >	23 и >	32 и >	34 и >
			4	10	13	16	16	18	22	22	<b>31</b>	<b>33</b>
			3	9	12	15	15	17	21	21	<b>30</b>	<b>32</b>
			2	8	11	14	14	16	20	20	<b>29</b>	<b>31</b>
			1	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
8	Подбивание теннисного мяча ребром ракетки	раз	5			9 и >	13 и >	17 и >	21 и >	21 и >	25 и >	29 и >
			4			8	12	16	20	20	24	28
			3			7	11	15	19	19	23	27
			2			6	10	14	18	18	22	26
			1			<b>5</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>25</b>