



# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы.

## 1-ый год обучения

Физическое качество	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 7,2 с	Бег 30 м	не более 7,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 109 см	Прыжок в длину с места	не менее 99 см
	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 12 раз	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 10 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,2 с	Челночный бег 3x10 м	не более 10,5 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 6 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 4 раз
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые			

## 2-ой год обучения

Физическое качество	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 7,1 с	Бег 30 м	не более 7,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 111 см	Прыжок в длину с места	не менее 101 см
	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 14 раз	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 12 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,1 с	Челночный бег 3x10 м	не более 10,4 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 6 раз
Гибкость	Наклон вперед (при наклоне вперед кисти рук ниже уровня стоп не меньше, чем на 2 см), колени прямые.			

### 3-ий год обучения

Физическое качество	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 7,0 с	Бег 30 м	не более 7,1с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 114 см	Прыжок в длину с места	не менее 104 см
	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 17 раз	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 15 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,0 с	Челночный бег 3x10 м	не более 10,2 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз
Гибкость	Наклон вперед( при наклоне вперед кисти рук ниже уровня стоп не меньше, чем на 4 см), колени прямые.			

### 4-ый год обучения

Физическое качество	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,8 с	Бег 30 м	не более 6,9с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 117 см	Прыжок в длину с места	не менее 107 см
	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 20 раз	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 17 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9,8 с	Челночный бег 3x10 м	не более 10,0 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 13 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 11 раз
Гибкость	Наклон вперед( при наклоне вперед кисти рук ниже уровня стоп не меньше, чем на 6 см), колени прямые.			

На конец каждого года обучения делается мониторинг результатов освоения программы.

По результатам мониторинга проводится анализ и определяются задачи на новый учебный год.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Оценка деятельности учащихся даётся на мероприятиях, проводимых в течение года.

Итогом каждого года служат:

1. Выступления детей на открытых мероприятиях (соревнованиях).
2. Контрольные занятия (тестирования).
3. Открытые занятия для родителей.

Во всех этих мероприятиях демонстрируются знания, умения, навыки, полученные в процессе обучения.