**Оценка уровня физической подготовленности обучающихся**

**спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Быстрота | Скоростно-силовые качества |
| Группа | Уровень подготовленности | Бег 20 м(сек) | Скоростное ведение мяча 20м (с) | Прыжок в длину с места(см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) |
| м | д | м | д | м | д | м | д |
| СО | выше среднего | 4,4 | 4.6 | 10.9 | 11.3 | 135 | 120 | 25 | 21 |
| средний | 4,5 | 4,7 | 11.0 | 11.4 | 130 | 115 | 24 | 20 |
| ниже среднего | 4.6 | 4.8 | 11.1 | 11.5 | 125 | 110 | 23 | 19 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Названиеупражнения | НП |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | не более 4,5 с | не более 4,7 с |
| Скоростное ведение 20м (с) | не более 11,0 с | не более 11,4 с |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 130 см | не менее 115 см |
| Прыжок вверх с места(см) | не менее 24 см | не менее 20 см |

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и**

**специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Названиеупражнения | Баллы | юноши  | девушки  |
| НП -1 | НП-2 | НП-3 | НП -1 | НП-2 | НП-3 |
| Бег на 20 м (с) | 5 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| 4 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
| 3 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| Скоростное ведение 20м (с) | 5 | 10,4 | 10,3 | 10,0 | 11,0 | 10,9 | 10,7 |
| 4 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 3 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 |
| Прыжок вдлину с места (см) | 5 | 140 | 150 | 160 | 125 | 135 | 145 |
| 4 | 135 | 145 | 155 | 120 | 130 | 140 |
| 3 | 130 | 140 | 150 | 115 | 125 | 135 |
| Прыжоквверх с места(см) | 5 | 28 | 31 | 34 | 24 | 27 | 30 |
| 4 | 26 | 29 | 32 | 22 | 25 | 28 |
| 3 | 24 | 27 | 30 | 20 | 23 | 26 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название упражнения | ТГ |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | не более 4,0 | не более 4,3 |
| Скоростное ведение 20м (с) | не более 10,0 | не более 10,7 |
| скоростно - силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 180 | не менее 160 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | не менее 35 | не менее 30 |
| выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | не менее 183 | не менее 168 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**

**на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Названиеупражнения | Баллы | юноши  | девушки  |
| ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Бег на 20 м (с) | 5 | 3,8  | 3,7 | 3,6  | 3,6 | 3,5 | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 3,8 | 3,7 |
| 4 | 3,9  | 3,8 | 3,7  | 3,7 | 3,6 | 4,2 | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| 3 | 4,0  | 3,9 | 3,8  | 3,8 | 3,7 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 | 3,9 |
| Скоростное ведение 20м (с) | 5 | 9,6  | 9,4 | 9,3  | 9,0 | 8,8 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,6 | 9,4 |
| 4 | 9,8  | 9,6 | 9,4  | 9,2 | 9,0 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,8 | 9,6 |
| 3 | 10,0  | 9,8 | 9,6  | 9,4 | 9,2 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,8 |
| Прыжок вдлину с места (см) | 5 | 190  | 200 | 210  | 220 | 230 | 170 | 180 | 190 | 200 | 215 |
| 4 | 185  | 195 | 205  | 215 | 225 | 165 | 175 | 185 | 195  | 210 |
| 3 | 180  | 190  | 200   | 210 | 220 | 160 | 170 | 180 | 190 | 205 |
| Прыжок вверх с местас взмахом руками (см) | 5 | 39  | 41 | 44  | 46 | 48 | 34 | 37 | 39 | 41 | 43 |
| 4 | 37  | 39 | 42  | 44 | 46 | 32 | 35 | 37 | 39 | 41 |
| 3 | 35  | 37 | 40  | 42 | 44 | 30 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| Челночный бег 40 с на28 м (м) | 5 | 195  | 205 | 220   | 235 | 244 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 4 | 190  | 200 | 215   | 230 | 240 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 3 | 183  | 195 | 210  | 225 | 234 | 168 | 175 | 185 | 195 | 205 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название упражнения | ГСС |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | не более 3,5 с | не более 3,8 с |
| Скоростноеведение 20м (с) | не более 8,6 с | не более 9,4 с |
| скоростно - силовые качества | Прыжок в длину сместа (см) | не менее 225 см | не менее 215 см |
| Прыжок вверх сместа со взмахом руками (см) | не менее 48 см | не менее 43 см |
| выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | не менее 244 м | не менее 216 м |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

**Итоговая аттестация обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки и контрольные упражнения | Нормативы |
| *Общая и специальная физическая подготовка* | юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | 3,5 с  | 3,8 с |
| Скоростноеведение 20м (с) | 8,6 с  | 9,4 с |
| скоростно - силовые качества | Прыжок в длину сместа (см) | 225 см  | 215 см |
| Прыжок вверх сместа со взмахом руками (см) | 48 см  | 43 см |
| выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | 244 м  | 216 м |
| *Техническая подготовка* | юноши | девушки |
| Передвижения в защитной стойке | 7,9  | 8,4 |
| Скоростное ведение (сек.) | 25,0  | 26,5 |
| Передача мяча (сек.) | 12,7  | 13,3 |
| Дистанционные броски (%) | 58  | 58 |
| Штрафные броски (%) | 85  | 85 |
| *Теоретическая подготовка* | зачет |
| *Тренерская практика* | зачет |
| *Судейская практика* | зачет |

**Нормативные требования по технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Передвижения в защитнойстойке (с) | СкоростноеВедение (с,попадания) | Передачамяча(с,попадания) | Дистанционныеброски (%) | Штрафныеброски (%) | «Восьмерка»(кол-вопопаданий) |
| ТГ | 1-йгод | 9,5-10,2 | ю-47,0-56,5д-59,5-01.12,5 | ю-33,5-40,9д-34,5-45,9 | 40 | 40 | 6 |
| 2-йгод | 9,0-9,7 | ю-46,5-55,5д-57,5-01.08,5 | ю-30,5-36,9д-31,5-40,9 | 40 | 40 | 7 |
| 3-йгод | 8,8-9,5 | ю-46,0-54,0д-54,5-01.05,5 | ю-27,5-33,9д-30,5-35,9 | 45 | 50 | 8 |
| 4-йгод | 8,7-9,4 | ю-45,4-53,7д-51,5-01.01,5 | ю-26,5-31,9д-29,5-32,9 | 50 | 60 | 9 |
| 5-йгод | 8,7-9,4 | ю-45,0-53,5д-49,5-59,5 | ю-25,5-30,9д-28,5-31,9 | 50 | 70 | 10 |
| ГСС | 1-йгод | 8,5-9,2 | ю-43,0-52,5д-47,5-57,5 | ю-25,5-29,9д-28,5-30,9 | 55 | 80 | 11 |
| 2-йгод | 8,4-9,1 | ю-42,5-52,0д-46,5-55,5 | ю-24,5-28,9д-27,5-29,9 | 60 | 90 | 12 |