|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  МАУ ДО СШОР «Виктория»  протокол от 28 июня 2023 года №1 | УТВЕРЖДЕНО  приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»  от 28 июня 2023 года № 01-01/118 |

**Положение**

**о системе контроля и зачетных требованиях обучающихся, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

**в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория»**

**Старооскольского городского округа**

**1. Общие положении**

1.1. Настоящее Положение о системе контроля и зачетных требованиях обучающихся, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория» Старооскольского городского округа (далее - Положение) разработано в целях оценки качества реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, физического состояния обучающихся, внесения корректив в учебно-тренировочные планы спортивной подготовки и индивидуальные планы обучающихся в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта «прыжки на батуте» и «теннис» (далее - по видам спорта).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки, реализуемых в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория» Старооскольского городского округа (далее – Учреждение) по видам спорта «теннис» и «прыжки на батуте», утвержденными приказами Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года №980 и от 03 октября 2022 года №878;

- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;

- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «теннис»;

- Уставом Учреждения.

* 1. Система зачётных требований включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки и на каждом учебно-тренировочном годе этапа спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в видах спорта;

- требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта по учебно-тренировочным годам и этапам спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода или зачисления обучающегося на следующий учебно-тренировочный год или этап спортивной подготовки;

- проведение контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовки (далее – КПН) по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки;

- комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической, технической подготовки (далее – КИ) обучающихся, методические указания по организации тестирования.

1.3. Положение регламентирует механизм приёма зачётных требований обучающихся Учреждения, их анализ и учёт в учебно-тренировочном процессе.

1.4. График сдачи зачетных требований, рассматривается на педагогическом и методическом советах и утверждается приказом Учреждения.

**2.** **Зачётные требования**

2.1. Выполнение зачётных требований являются обязательными для всех обучающихся Учреждения, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

2.2. Зачётные требования включают в себя:

- результаты сдачи КИ по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки;

- результаты сдачи КПН по учебно-тренировочным годам этапов спортивной подготовки или этапов спортивной подготовки;

- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);

- результаты участия в соревнованиях.

2.3. КПН предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся и являются основанием для их перевода на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или при зачислении на следующий этап спортивной подготовки. В ходе выполнения КПН осуществляется контроль выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта. Определяется соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности и внесение коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

2.4. КИ предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся и являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательными для всех обучающихся в Учреждении. КИ определяют уровень подготовленности обучающихся, динамику роста их результатов, выявляют степень овладения практическими умениями и навыками обучающимися в избранном виде спорта.

2.5. Выполнение разрядных требований определяется содержанием норм, требований ЕВСК, а также условий их выполнения, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, по видам спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта.

2.6. Результаты участия в соревнованиях определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

2.7. КПН включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность в виде спорта для перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или при зачислении на следующий этап спортивной подготовки (приложение №1).

2.8. КИ включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень овладения основными физическими качествами, имеющими наибольшее значение на результативность в видах спорта (приложение №2).

2.9. Итоги зачетных требований обучающихся отражаются в протоколах сдачи КИ и протоколах КПН по общей физической, специальной физической, технической подготовке.

2.10. Перевод обучающихся на учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки или зачисление обучающихся на этап спортивной подготовки предусматривает выполнение зачетных требований.

**3. Организация и проведение контроля**

3.1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает выполнение КПН по общей физической и специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК и результаты участия в соревнованиях.

* 1. Для оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта проводятся текущий, ежегодный и промежуточный контроль.
  2. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем постоянно в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки физического состояния обучающихся и их подготовки к сдаче КПН.

3.4. Ежегодный контроль осуществляется комиссией ежегодно внутри этапа спортивной подготовки.

3.5. Промежуточный контроль осуществляется комиссией после каждого этапа спортивной подготовки и служит основанием для зачисления на следующий этап спортивной подготовки.

3.6. Для проведения ежегодного и промежуточного контроля создается комиссия, состав которой утверждается приказом Учреждения.

3.7. При выполнении обучающимися КПН и КИ устанавливаются оценки «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка).

3.8. Если на одном из этапов спортивной подготовки (этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, обучающемуся предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

3.9. Результаты КПН и КИ анализируются комиссией и доводятся до всех тренеров-преподавателей на педагогическом и методическом советах.

3.10. Досрочный перевод обучающихся на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки осуществляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета при условии выполнения зачётных требований учебно-тренировочного года этапа спортивной подготовки, на который переводится обучающийся и отсутствия медицинских противопоказаний (наличия медицинской справки).

3.11. Досрочное зачисление обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом Учреждения на основании решения педагогического совета при условии выполнения зачётных требований этапа спортивной подготовки, на который зачисляется обучающийся и отсутствия медицинских противопоказаний (наличия медицинской справки).

**4. Порядок проведения КПН и КИ**

4.1. КПН и КИ для обучающихся установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемых в Учреждении.

4.2. К сдаче КПН и КИ допускаются все обучающиеся Учреждения имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.3. За две недели до сдачи КПН и КИ приказом Учреждения утверждается состав комиссии и график проведения КПН и КИ.

4.4. КПН осуществляются в мае текущего учебно-тренировочного года. КИ проводятся два раза в год (октябрь, апрель) текущего учебно-тренировочного года.

4.5. КПН и КИ испытания принимает тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы с присутствием членов комиссии.

4.6. Результаты сдачи КПН и КИ заносятся в протокол ОФП и СФП, который подписывается председателем и членами комиссии. Протокол является отчетным документом проведения ежегодной и промежуточной аттестации обучающихся.

4.7. Критерии оценки: «зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения; «не зачтено» ставится при невыполнении одного и более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.8. На основании протокола сдачи КПН комиссия доводит результаты зачисления/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о зачислении/переводе обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки/учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки.

4.9. На основании протокола сдачи КИ комиссия доводит результаты до методического совета, где выявляется степень овладения практическими умениями и навыками обучающихся в избранном виде спорта.

4.10. Формирование результатов КПН допускается в ведомости системы «Мой спорт».

4.11. В случае невозможности проведения КПН или КИ для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, допускается перенос сроков их проведения по решению педагогического совета Учреждения. Новый срок проведения КПН или КИ определяется приказом Учреждения с учетом учебно-тренировочного плана, индивидуального плана на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

|  |
| --- |
| Приложение №1  к Положению о зачетных требованиях обучающихся, реализующих программы спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория» Старооскольского городского округа |

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки**

**по виду спорта «прыжки на батуте»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения и единицы измерения | Группа | Нормативы и оценка | | | | | | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** | | **2** | | **1** | |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | НП-1 | 10,1 | 10,4 | 10,2 | 10,5 | 10,3 | 10,6 | 10,4 | 10,7 | 10,5 | 10,8 |
| НП-2 | 9,8 | 10,2 | 9,9 | 10,3 | 10,0 | 10,4 | 10,1 | 10,5 | 10,2 | 10,6 |
| УТ-1-5 | 9,6 | 9,5 | 9,7 | 9,6 | 9,8 | 9,7 | 9,9 | 9,8 | 10,0 | 9,9 |
| Челночный бег 5x10 м (сек.) | ССМ | 13,8 | 14,3 | 13,9 | 14,4 | 14,0 | 14,5 | 14,1 | 14,6 | 14,2 | 14,7 |
| ВСМ | 12,8 | 13,8 | 12,9 | 13,9 | 13,0 | 14,0 | 13,1 | 14,1 | 13,2 | 14,2 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | НП-1 | 114 | 109 | 112 | 107 | 110 | 105 | 108 | 103 | 106 | 101 |
| НП-2 | 124 | 119 | 122 | 117 | 120 | 115 | 118 | 113 | 116 | 111 |
| УТ-1-5 | 135 | 130 | 130 | 125 | 125 | 120 | 120 | 115 | 115 | 110 |
| ССМ | 210 | 185 | 205 | 180 | 200 | 175 | 195 | 170 | 190 | 165 |
| ВСМ | 210 | 185 | 205 | 180 | 200 | 175 | 195 | 170 | 190 | 165 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | НП-1 | 9 | 6 | 8 | 5 | 7 | 4 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| НП-2 | 14 | 10 | 12 | 8 | 10 | 6 | 8 | 4 | 6 | 2 |
| УТ-1-5 | 16 | 12 | 14 | 10 | 12 | 8 | 10 | 6 | 8 | 4 |
| 1.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | НП-1 | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - | 0 | - |
| НП-2 | 5 | - | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| УТ-1-5 | 8 | - | 6 | - | 4 | - | 2 | - | 0 | - |
| ССМ | 12 | 6 | 11 | 5 | 10 | 4 | 9 | 3 | 8 | 2 |
| ВСМ | 15 | 8 | 13 | 6 | 11 | 4 | 9 | 2 | 7 | 1 |
| 1.5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | НП-1 | - | 6 | - | 5 | - | 4 | - | 3 | - | 2 |
| НП-2 | - | 8 | - | 7 | - | 6 | - | 5 | - | 4 |
| УТ-1-5 | - | 13 | - | 11 | - | 9 | - | 7 | - | 5 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (количество раз) | НП-1 | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| НП-2 | 12 | | 10 | | 8 | | 6 | | 4 | |
| УТ-1-5 | 19 | | 17 | | 15 | | 13 | | 11 | |
| Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (сек.) | ССМ | 80 | | 75 | | 70 | | 65 | | 60 | |
| ВСМ | 75 | | 70 | | 65 | | 60 | | 55 | |
| 2.2 | Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положения (сек.) | НП-1 | 9 | | 7 | | 5 | | 3 | | 1 | |
| НП-2 | 10 | | 8 | | 6 | | 4 | | 2 | |
| Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положения (см) | УТ-1-5 | 35 | 30 | 40 | 35 | 45 | 40 | 50 | 45 | 55 | 50 |
| 2.3 | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (количество раз) | НП-1 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| НП-2 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| УТ-1-5 | 21 | 20 | 18 | 17 | 15 | 14 | 12 | 11 | 9 | 8 |
| Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (количество раз) | ССМ | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| ВСМ | 14 | 10 | 12 | 8 | 10 | 6 | 8 | 4 | 6 | 2 |
| 2.4 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения. (сек.) | НП-1 | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| НП-2 | 9 | | 7 | | 5 | | 3 | | 1 | |
| 2.5 | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) (см) | НП-1 | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| НП-2 | 11 | | 13 | | 15 | | 17 | | 19 | |
| УТ-1-5 | 0 | | 5 | | 10 | | 15 | | 20 | |
| 2.6 | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (количество раз) | УТ-1-5 | 9 | - | 7 | - | 5 | - | 3 | - | 1 | - |
| Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (количество раз) | УТ-1-5 | - | 9 | - | 7 | - | 5 | - | 3 | - | 1 |
| ССМ | 30 | 11 | 25 | 9 | 20 | 7 | 15 | 5 | 10 | 3 |
| ВСМ | 40 | 14 | 35 | 12 | 30 | 10 | 25 | 8 | 20 | 6 |
| 2.7 | Упражнение «складка». Исх.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч. (см) | ССМ | 0 | | 5 | | 10 | | 15 | | 20 | |
| ВСМ | 0 | | 5 | | 10 | | 15 | | 20 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода в учебно-тренировочные группы этапов подготовки по виду спорта «теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения и единицы измерения | Группа | Нормативы и оценка | | | | | | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** | | **2** | | **1** | |
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | НП-1 | +3 | +5 | +2 | +4 | +1 | +3 | 0 | +2 | 0 | +1 |
| НП-2,3 | +5 | +7 | +4 | +6 | +3 | +5 | +2 | +4 | +1 | +3 |
| УТ-1-5 | +4 | | +3 | | +2 | | +1 | | 0 | |
| ССМ | +8 | +7 | +7 | +6 | +6 | +5 | +5 | +4 | +4 | +3 |
| ВСМ | +5 | | +4 | | +3 | | +2 | | +1 | |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | НП-1 | 120 | 115 | 115 | 110 | 110 | 105 | 105 | 100 | 100 | 95 |
| НП-2,3 | 130 | 125 | 125 | 120 | 120 | 115 | 115 | 110 | 110 | 105 |
| УТ-1-5 | 160 | 150 | 155 | 145 | 150 | 140 | 145 | 135 | 140 | 130 |
| ССМ | 220 | 205 | 215 | 200 | 210 | 195 | 205 | 190 | 200 | 185 |
| ВСМ | 226 | 210 | 221 | 205 | 216 | 200 | 211 | 195 | 206 | 190 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (см) | НП-1 | 25,5 | | 20,5 | | 15,5 | | 10,5 | | 5,5 | |
| НП-2,3 | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | 10 | |
| УТ-1-5 | 32 | | 27 | | 22 | | 17 | | 12 | |
| ССМ | 38 | | 33 | | 28 | | 23 | | 18 | |
| ВСМ | 41 | | 36 | | 31 | | 26 | | 21 | |
| 2.2 | Бег на 10 м с высокого старта (с) | НП-1 | 2,4 | | 2,6 | | 2,8 | | 3,0 | | 3,2 | |
| НП-2,3 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 3,0 |
| УТ-1-5 | 1,8 | 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 | 2,6 | 2,7 |
| ССМ | 1,6 | 1,7 | 1,8 | 1,9 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 2,3 | 2,4 | 2,5 |
| ВСМ | 1,55 | 1,62 | 1,75 | 1,85 | 1,95 | 2,05 | 2,15 | 2,25 | 2,35 | 2,45 |
| 2.3 | Бросок теннисного мяча с движением подачи (м) | НП-1 | 9,5 | | 8,5 | | 7,5 | | 6,5 | | 5,5 | |
| НП-2,3 | 15 | | 14 | | 13 | | 12 | | 11 | |
| Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи (м) | УТ-1-5 | 7,8 | | 6,8 | | 5,8 | | 4,8 | | 3,8 | |
| ССМ | 19,5 | | 18,5 | | 17,5 | | 16,5 | | 15,5 | |
| ВСМ | 21 | | 20 | | 19 | | 18 | | 17 | |
| 2.4 | Челночный бег с высокого старта 4×8м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке (с) | НП-1 | 11,7 | | 12,0 | | 12,3 | | 12,6 | | 12,9 | |
| НП-2,3 | 11,3 | | 11,6 | | 11,9 | | 12,2 | | 12,5 | |
| Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6×8м (с) | УТ-1-5 | 15,0 | | 15,3 | | 15,6 | | 15,9 | | 16,2 | |
| ССМ | 12,6 | | 12,9 | | 13,2 | | 13,5 | | 13,8 | |
| ВСМ | 12,5 | | 12,8 | | 13,1 | | 13,4 | | 13,7 | |
| 2.5 | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с) (количество раз) | НП-1 | 11 | | 9 | | 7 | | 5 | | 3 | |
| НП-2,3 | 14 | | 12 | | 10 | | 8 | | 6 | |
| УТ-1-5 | 17 | | 15 | | 13 | | 11 | | 9 | |
| ССМ | 32 | | 30 | | 28 | | 26 | | 24 | |
| ВСМ | 34 | | 32 | | 30 | | 28 | | 26 | |
| 2.6. | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (количество раз) | УТ-1-5 | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 3 | |
| ССМ | 23 | | 22 | | 21 | | 20 | | 19 | |
| ВСМ | 27 | | 26 | | 25 | | 24 | | 23 | |

**Примечание:** нормативы ОФП и СФП сдаются в мае текущего учебно-тренировочного года, на каждом этапе спортивной подготовки. Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

**Нормативные требования для зачисления/перевода обучающихся на каждый последующий этап спортивной подготовки/учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки:**

1. Общая и специальная физическая подготовка: набрать не менее 3 баллов за каждый норматив (упражнение);

2. Техническое мастерство: выполнение обязательной технической программы в соответствии с правилами соревнований, возрастом, полом и квалификационной группой;

3. Соревновательная практика: выполнить разрядный норматив в соответствии с возрастом и учебно-тренировочной группой на конец года.

|  |
| --- |
| Приложение №2  к Положению о зачетных требованиях обучающихся, реализующих программы спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория» Старооскольского городского округа |

**Комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической и технической подготовки обучающихся**

**по виду спорта «прыжки на батуте»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Группа | Оценка (балл) | | | | | |
| отлично | | хорошо | | удовлетворительно | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
| **Выносливость** | | | | | | | | |
| 1 | Бег 500 м - мин | НП-1,2 | 2,10 | 2,20 | 2,20 | 2,30 | 2,30 | 2,40 |
| УТ-1,2 | 1,56 | 2,06 | 2,00 | 2,10 | 2,04 | 2,14 |
| УТ-3,4,5 | 1,50 | 2,00 | 1,54 | 2,04 | 1,58 | 2,08 |
| Бег 1000 м - мин | ССМ | 3,50 | 4,20 | 4,20 | 4,50 | 4,50 | 5,15 |
| ВСМ | 3,30 | 4,40 | 3,50 | 5,00 | 4,20 | 5,40 |
| **Скоростные** | | | | | | | | |
| 2 | Прыжки через скакалку за 60 с - раз | НП-1,2 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| УТ-1,2 | 100 | 105 | 95 | 100 | 90 | 95 |
| УТ-3,4,5 | 110 | 115 | 105 | 110 | 100 | 105 |
| ССМ | 120 | 125 | 115 | 120 | 110 | 115 |
| ВСМ | 130 | 135 | 125 | 130 | 120 | 125 |
| **Скоростно-силовые** | | | | | | | | |
| 3 | Подъем туловища лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы за 30 сек - раз | НП-1 | 18 | 16 | 14 | 12 | 12 | 10 |
| НП-2 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| УТ-1,2 | 26 | 24 | 22 | 20 | 20 | 18 |
| УТ-3,4,5 | 32 | 30 | 28 | 25 | 24 | 22 |
| ССМ | 38 | 34 | 34 | 30 | 30 | 26 |
| ВСМ | 42 | 38 | 38 | 34 | 34 | 30 |
| 4 | Поднимание плеч до угла 45° лежа на животе, руки за головой, ноги зафиксированы за 30 сек - раз | НП-1 | 18 | 16 | 15 | 12 | 14 | 10 |
| НП-2 | 24 | 20 | 20 | 16 | 18 | 14 |
| УТ-1,2 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 |
| УТ-3,4,5 | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 25 |
| ССМ | 45 | 40 | 40 | 35 | 35 | 30 |
| ВСМ | 50 | 45 | 45 | 40 | 40 | 35 |
| 5 | Сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях за 60 сек -раз | УТ-1,2 | 10 | 7 | 8 | 5 | 6 | 3 |
| УТ-3,4,5 | 15 | 12 | 13 | 10 | 11 | 8 |
| ССМ | 20 | 17 | 18 | 15 | 16 | 13 |
| ВСМ | 25 | 22 | 23 | 20 | 21 | 18 |
| 6 | Сальто с места за 30 сек - раз | УТ-1,2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| УТ-3,4,5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| ССМ | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 |
| ВСМ | 10 | 6 | 8 | 5 | 7 | 4 |
| **Прыгучесть** | | | | | | | | |
| 7 | Прыжок по Абалакову (вверх с места) - см | НП-1 | 30 | 25 | 28 | 23 | 25 | 20 |
| НП-2 | 35 | 30 | 32 | 28 | 30 | 25 |
| УТ-1,2 | 40 | 36 | 38 | 33 | 35 | 30 |
| УТ-3,4,5 | 43 | 40 | 40 | 37 | 38 | 35 |
| ССМ | 49 | 46 | 47 | 44 | 45 | 42 |
| ВСМ | 51 | 49 | 49 | 47 | 47 | 45 |
| **Координация** | | | | | | | | |
| 8 | «Ласточка» фиксация - сек | НП-1,2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| УТ-1,2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 5 | 5 |
| УТ-3,4,5 | 11 | 11 | 9 | 9 | 7 | 7 |
| ССМ | 13 | 13 | 11 | 11 | 9 | 9 |
| ВСМ | 15 | 15 | 13 | 13 | 11 | 11 |
| 9 | Пируэт на 360° на месте в квадрате  50 см x 50 см | УТ-1,2 | из 5-5 | из 5-5 | из 5-4 | из 5-4 | из 5-3 | из 5-3 |
| Пируэт на 540° на месте в квадрате  50 см x 50 см | УТ-3,4,5 | из 5-5 | из 5-5 | из 5-4 | из 5-4 | из 5-3 | из 5-3 |
| Пируэт на 720° на месте в квадрате  50 см x 50 см | ССМ  ВСМ | из 5-5 | из 5-5 | из 5-4 | из 5-4 | из 5-3 | из 5-3 |
| 10 | Сальто с места (группировка) в квадрате  50 см x 50 см | УТ-1,2,  3,4,5 | из 5-5 | из 5-5 | из 5-4 | из 5-4 | из 5-3 | из 5-3 |
| Сальто с места (угол) в квадрате  50 см x 50 см | ССМ  ВСМ | из 5-5 | из 5-5 | из 5-4 | из 5-4 | из 5-3 | из 5-3 |
| **Гибкость** | | | | | | | | |
| 11 | «Лягушка» (касание носками головы) | НП-1,2 | касание пятками лба | касание пятками лба | касание лба | касание лба | касание макушки | касание макушки |
| УТ-1,2 | касание пятками лба | касание пятками лба | касание лба | касание лба | касание макушки | касание макушки |
| УТ-3,4,5 | касание пятками лба | касание пятками лба | касание лба | касание лба | касание макушки | касание макушки |
| Наклон вперед со скамьи (касание скамьи) | ССМ,  ВСМ | ладонь выходит за границы скамьи | ладонь выходит за границы скамьи | касание ладонью скамьи | касание ладонью скамьи | касание кончиками пальцев скамьи | касание кончиками пальцев скамьи |

**Комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической и технической подготовки обучающихся по виду спорта «теннис»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Группа | Оценка (балл) | | | | | |
| отлично | | хорошо | | удовлетворительно | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
| **Выносливость** | | | | | | | | |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта - с | НП-1 | 4,4-4,5 | 4,5-4,6 | 4,6-4,7 | 4,7-4,8 | 4,8-4,9 | 4,9-5,0 |
| НП-2,3 | 4,3-4,4 | 4,4-4,5 | 4,5-4,6 | 4,6-4,7 | 4,7-4,8 | 4,8-4,9 |
| УТ-1,2 | 4,2-4,3 | 4,3-4,4 | 4,4-4,5 | 4,5-4,6 | 4,6-4,7 | 4,7-4,8 |
| УТ-3,4,5 | 4,1-4,2 | 4,2-4,3 | 4,3-4,4 | 4,4-4,5 | 4,5-4,6 | 4,6-4,7 |
| Бег 30 м с высокого старта - с | ССМ | 4,9-5,0 | 5,0-5,1 | 5,1-5,2 | 5,2-5,3 | 5,3-5,4 | 5,4-5,5 |
| ВСМ | 5,0-5,1 | 5,1-5,2 | 5,2-5,3 | 5,3-5,4 | 5,4-5,5 | 5,5-5,6 |
| 2 | Бег 500 м - мин | НП-1 | 2,10 | 2,20 | 2,20 | 2,30 | 2,30 | 2,40 |
| НП-2,3 | 2,00 | 2,10 | 2,10 | 2,20 | 2,20 | 2,30 |
| УТ-1,2 | 1,56 | 2,06 | 2,00 | 2,10 | 2,04 | 2,14 |
| УТ-3,4,5 | 1,50 | 2,00 | 1,54 | 2,04 | 1,58 | 2,08 |
| Бег 800 м - мин | ССМ | 3,50 | 4,20 | 4,20 | 4,50 | 4,50 | 5,15 |
| ВСМ | 3,30 | 4,40 | 3,50 | 5,00 | 4,20 | 5,40 |
| **Скоростные** | | | | | | | | |
| 3 | Прыжки через скакалку за 60 с - раз | НП-1 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| НП-2,3 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| УТ-1,2 | 100 | 105 | 95 | 100 | 90 | 95 |
| УТ-3,4,5 | 110 | 115 | 105 | 110 | 100 | 105 |
| ССМ | 120 | 125 | 115 | 120 | 110 | 115 |
| ВСМ | 130 | 135 | 125 | 130 | 120 | 125 |
| 4 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз) | НП-1 | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 |
| НП-2,3 | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 25 |
| УТ-1,2 | 45 | 40 | 40 | 35 | 35 | 30 |
| УТ-3,4,5 | 47 | 42 | 42 | 37 | 37 | 32 |
| ССМ | 50 | 45 | 45 | 40 | 40 | 35 |
| ВСМ | 55 | 50 | 50 | 45 | 45 | 40 |
| 5 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту (количество раз) | НП-1 | 50 | 40 | 45 | 35 | 40 | 30 |
| НП-2,3 | 55 | 45 | 50 | 40 | 45 | 35 |
| УТ-1,2 | 60 | 50 | 55 | 45 | 50 | 40 |
| УТ-3,4,5 | 65 | 55 | 60 | 50 | 55 | 45 |
| ССМ  ВСМ | 70 | 60 | 65 | 55 | 60 | 50 |
| **Скоростно-силовые** | | | | | | | | |
| 6 | Прыжок вверх - см | НП-1 | 26-30 | 22-26 | 22-26 | 18-22 | 18-22 | 14-18 |
| НП-2,3 | 31-35 | 27-31 | 27-31 | 23-27 | 23-27 | 19-23 |
| УТ-1,2 | 36-40 | 32-36 | 32-36 | 28-32 | 28-32 | 24-28 |
| УТ-3,4,5 | 41-45 | 37-41 | 37-41 | 33-37 | 33-37 | 29-33 |
| ССМ | 46-50 | 42-46 | 42-46 | 38-42 | 38-42 | 34-38 |
| ВСМ | 51-55 | 47-51 | 47-51 | 43-47 | 43-47 | 39-43 |
| 7 | Прыжок в длину - см | НП-1 | 135 | 130 | 120 | 115 | 105 | 100 |
| НП-2,3 | 155 | 150 | 140 | 135 | 125 | 120 |
| УТ-1,2 | 185 | 180 | 170 | 165 | 155 | 150 |
| УТ-3,4,5 | 205 | 200 | 190 | 185 | 175 | 170 |
| ССМ | 235 | 220 | 220 | 205 | 205 | 190 |
| ВСМ | 245 | 225 | 230 | 210 | 215 | 195 |
| **Силовые** | | | | | | | | |
| 8 | Приседания на одной ноге – «пистолетики» | НП-1 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| НП-2,3 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 |
| УТ-1,2 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 |
| УТ-3,4,5 | 13 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 |
| ССМ | 15 | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 |
| ВСМ | 17 | 16 | 16 | 15 | 15 | 14 |
| 9 | В висе «на шведской стенке», лицом от стенке, поднимание стоп ног до положения прямого угла | НП-1 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| НП-2,3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| УТ-1,2 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| УТ-3,4,5 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 |
| ССМ | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 |
| ВСМ | 13 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 |
| **Техническая подготовленность** | | | | | | | | |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Действие** | | **Замах** | **Подход к мячу** | **Вынос ракетки на мяч** | **Момент удара** | **Окончание удара** | **Выход из удара** | **Оценка общая** |
| I Удары с отскока  1. Плоские удары с задней линии справа/ слева:  - в средней точке;  - в высокой точке;  - в высокой точке внутри корта. | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Крученные удары с задней линии справа/слева:  - в средней точке;  - в низкой точке;  - в высокой точке;  - внутри корта с выходом к сетке. | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Резанные удары с задней линии справа/слева:  - в средней точке;  - в низкой точке;  - в высокой точке;  - внутри корта с выходом к сетке. | |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Укороченные удары с задней линии справа/слева | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. «Свеча»:  - обводящая крученная справа/ слева;  - обводящая резаная справа/ слева. | |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Удары с лета:  - в средней точке;  - в низкой точке;  - в высокой точке;  - укороченный удар. | |  |  |  |  |  |  |  |
| III. Удары над головой:  - с места с лета;  - с отходом назад в прыжке;  - с отходом назад с отскока;  - с продвижением вперед с колена. | |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. Подача  1.В I квадрат в разные зоны:  - плоская;  - крученная;  - резаная. | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.В II квадрат в разные зоны:  - плоская;  - крученная;  - резаная. | |  |  |  |  |  |  |  |