

ПРИКАЗ

От 29.09.2022

№ 100

**О создании комиссий для проведения
промежуточной аттестации обучающихся при реализации
дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ 2023 году**

В соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №10» г. Сочи и с целью определения качества реализации образовательных программ, теоретической и практической подготовки по учебному плану на 2023 год, уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на каждом уровне обучения. **приказываю:**

1. Создать комиссию для осуществления промежуточной аттестации обучающихся при реализации дополнительных предпрофессиональных программ:

председатель комиссии: Бурьян К.В. – директор ДЮСШ № 10 г. Сочи;

заместитель председателя комиссии: Поливода Ю.С. – заместитель директора по МР;

члены комиссии:

Демура А.В. – старший тренер-преподаватель отделения дзюдо;

Нагабедян Р. Е. – старший тренер-преподаватель отделения тайского бокса;

Топчян А.В. – тренер-преподаватель отделения смешанных боевых единоборств;

Софьянов Н.К. – старший тренер-преподаватель отделения греко-римской борьбы;

Шпет В.В. – старший тренер-преподаватель отделения баскетбол;

Лабазина Е.И. – тренер-преподаватель отделения настольного тенниса;

Григорьева А.В. – старший тренер-преподаватель отделения спортивной аэробики;

Тертерян А.А. – старший тренер-преподаватель отделения вольной борьбы.

2. Установить форму промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке по видам спорта, тестирование уровня теоретической подготовленности в соответствии с образовательными программами МБУ ДО ДЮСШ №10 г. Сочи.

3. Утвердить нормативные требования к обучающимся для проведения промежуточной аттестации (приложение №1,2,3).

4. Утвердить график проведения промежуточной аттестации (приложение №4).

5. Заместителю директора по учебно-спортивной работе Кошкаревой Е. В. довести до сведения тренеров-преподавателей сроки и форму проведения промежуточной аттестации обучающихся не позднее 10.10.2022г.

6. По окончании работы комиссии оформить протоколы о результатах проведения промежуточной аттестации.

7. Заместителю директора по методической работе Поливоде Ю.С. разместить информацию о сроках (не позднее 10.10.2022г.) и результатах проведения промежуточной аттестации (не позднее 15.12.2022г.) на информационном стенде МБУ ДО ДЮСШ № 10 и на сайте учреждения в сети Интернет.

8. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

К.В. Бурьян

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ДЮСШ №10
 К.В. Бурьян
 « ____ » _____ 2022г.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
 результатов освоения предпрофессиональной программы, зачисления
 (перевода на следующий год обучения)
 в группы по настольному теннису
 Базовый уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Б1		Б2		Б3		Б4		Б5		Б6	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Быстрота	Бег на 10 м (сек., не более)							3,4	4	3,3	3,9	3,2	3,8
	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)			60	57	67	64	70	66	73	68	75	70
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140
СФП	Метание мяча для настольного тенниса (м, не менее)	4	3,9	4,5	4,2	4,7	4,3						
Техническое мастерство	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в течении 1 мин.			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник подачи в течении 1 мин.			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник наката в течении 1 мин. Не более 1 ошибки			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник откидок и их сочетание в течении 1 минуты. Не более 1 ошибки			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	У1		У2		У3		У4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 10 м (сек., не более)	3,1	3,7	3	3,6	3	3,6	3	3,6
	Бег на 60 м (сек., не более)	9	9,5	8,8	9,3	8,6	9	8,4	8,8

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения предпрофессиональной программы, зачисления
(перевода на следующий год подготовки)
в группы по баскетболу
Базовый уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Б1		Б2		Б3		Б4		Б5		Б6	
		мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5	5	5,5	5	5,5
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх со взмахом руками (см, не менее)	18	15	20	18	22	20	24	22	26	24	28	24
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	125	115	140	125	150	140	160	150	170	160	175	165
СФП	Скоростное ведение мяча 20м (сек)			11,4	11,8	11,1	11,5	10,8	11,1	10,5	10,8	10,3	10,5

Техническое мастерство	Штрафные броски (%)			20	20	30	30	35	35	40	40	45	45
	Дистанционные броски (%)							35	35	40	40	45	45
	"Восьмерка" (кол-во попаданий)							5	5	6	6	7	7
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	У1		У2		У3		У4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 60 м (сек., не более)	9	9,5	8,8	9,3	8,6	9	8,4	8,8
Выносливость	Бег на 600 м (сек., не более)	1,35	1,45	1,35	1,45	1,25	1,38	1,25	1,38
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	13	22	14	23	15	24	15	24
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	45	40	47	41	49	42	51	43

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения предпрофессиональной программы, зачисления
(перевода на следующий год подготовки)
в группы по ММА
Базовый уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Б1		Б2		Б3		Б4		Б5		Б6	
		мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Челночный бег 3 х 10м (сек., не более)	10,5	11	10,2	10,8	9,7	10,4	9,3	10	8,7	9,6	8,2	9,2
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 0 сек	8 мин 40 сек	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36

	минуту, не менее)												
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140
СФП	Кувырок вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет										
	Варианты самостраховки с кувырком вперед			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Забегание на мосту (5 раз влево, 5 раз вправо)					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Лазание по канату			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Количество ударов по мешку за 15 сек (раз)					26	22	27	23	28	24	29	25
	Количество ударов по мешку за 2 минуты (раз)					117	112	120	115	123	118	125	120
	Количество прыжков через			60	57	67	64	70	66	73	68	75	70

	скакалку за 1 минуту (раз)												
Техническое мастерство	Бросок манекена базового уровня (10 раз)			зачет	зачет								
	Демонстрация техники бросков и партера в паре из всех основных классификационных групп			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и защиты от них	зачет	зачет	зачет	зачет								
	Демонстрация техники нанесения одиночных ударов ногами и защиты от них	зачет	зачет	зачет	зачет								
	Демонстрация техники нанесения одиночных ударов коленями и локтями защиты от них	зачет	зачет	зачет	зачет								

	Демонстрация техники работы в клинче	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретическое знание	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	У1		У2		У3		У4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 100 м (сек., не более)	14,5	15,1	14,4	15	14,2	14,8	14	14,6
Выносливость	Бег на 1500 м (не более)	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек	7 мин 20 сек	8 мин 00 сек	7 мин 00 сек	7 мин 50 сек	6 мин 40 сек	7 мин 25 сек

	Демонстрация техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения предпрофессиональной программы, зачисления (перевода на следующий год подготовки) в группы по Тайскому боксу
Базовый уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Б1		Б2		Б3		Б4		Б5		Б6	
		мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7

Координация	Челночный бег 3 x 10м (сек., не более)	10,5	11	10,2	10,8	9,7	10,4	9,3	10	8,7	9,6	8,2	9,2
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 0 сек	8 мин 40 сек	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140

	места (см, не менее)												
СФП	Лазание по канату			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)							2	1	3	2	3	2
	Количество ударов по мешку за 15 сек (раз)					26	22	27	23	28	24	29	25
	Количество ударов по мешку за 2 минуты (раз)					117	112	120	115	123	118	125	120
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)			60	57	67	64	70	66	73	68	75	70
Техническое мастерство	Демонстрация техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и защиты от них			зачет	зачет	зачет	зачет						

Демонстрация техники нанесения одиночных ударов ногами и защиты от них			зачет	зачет	зачет	зачет						
Демонстрация техники нанесения одиночных ударов коленями и локтями защиты от них			зачет	зачет	зачет	зачет						
Демонстрация техники работы в клинче							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Демонстрация техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

	Демонстрация техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	У1		У2		У3		У4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 100 м (сек., не более)	14,5	15,1	14,4	15	14,2	14,8	14	14,6
Выносливость	Бег на 1500 м (не более)	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек	7 мин 20 сек	8 мин 00 сек	7 мин 00 сек	7 мин 50 сек	6 мин 40 сек	7 мин 25 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	13	22	14	23	15	24	15	24

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения предпрофессиональной программы, зачисления
(перевода на следующий год подготовки)
в группы по спортивной борьбе, дзюдо, самбо
Базовый уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Б1		Б2		Б3		Б4		Б5		Б6	
		мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Челночный бег 3 х 10м (сек., не более)	10,5	11	10,2	10,8	9,7	10,4	9,3	10	8,7	9,6	8,2	9,2
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 0 сек	8 мин 40 сек	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36

	минуту, не менее)												
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140
СФП	Кувырок вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет										
	Варианты самостраховки с кувырком вперед			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Вставание на мост из стойки (5 раз)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Забегание на мосту (5 раз влево, 5 раз вправо)					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Лазание по канату			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Техническое мастерство	Броски манекена начальной сложности (10 раз)			зачет	зачет	зачет	зачет						

	Броски манекена средней сложности (10 раз)							зачет	зачет	зачет	зачет		
	Броски манекена высокой сложности (10 раз)											зачет	зачет
	Демонстрация техники в паре из всех основных классификационных групп							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретическое знание	Тестирование, устный опрос			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	У1		У2		У3		У4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 60 м (сек., не более)	9	9,5	8,8	9,3	8,6	9	8,4	8,8
	Бег на 100 м (сек., не более)					14,5	15	14	14,6

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения предпрофессиональной программы, зачисления
(перевода на следующий год подготовки)
в группы по спортивной аэробике
Базовый уровень**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Б1		Б2		Б3		Б4		Б5		Б6	
		мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	7	7,4	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	5,9	6,1	5,5	5,8
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Прыжки на скакалке (за одну минуту, не менее)	30	30	30	40	50	55	60	65	80	100	90	110
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					5 мин 30 сек	5 мин 50 сек	5 мин 10 сек	5 мин 30 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 30 сек	9 мин 00 сек	8 мин 10 сек	8 мин 40 сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	7	4	8	5	10	8	15	12	20	15	25	20
	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в					2	6	3	8	4	10	5	12

	весе, девочки на низкой перекладине												
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	17	16	18	17	19	18	20	19	25	20	30	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	90	85	100	90	110	100	120	105	130	115	140	120
СФП	Кувырок вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет										
	мост	зачет	зачет										
	складка стоя	зачет	зачет										
	Колесо (по 5 раз)	2й		зачет	зачет								
	"Угол" ноги врозь	2й		зачет	зачет	зачет	зачет						
	Шпагаты (поперечный, продольные)	2й		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Стойка на руках	3й				зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Перевороты вперед/назад (по 5 раз)	4й						зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Техническое мастерство	Элементы спортивной аэробики базовой сложности			зачет	зачет								

	Элементы спортивной аэробики средней сложности					зачет	зачет	зачет	зачет				
	Выполнение соревновательной программы									зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Б1		Б2		Б3		Б4		Б5		Б6	
		мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	7	7,4	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	5,9	6,1	5,5	5,8
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Прыжки на скакалке (за одну минуту, не менее)	30	30	30	40	50	55	60	65	80	100	90	110
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					5 мин 30 сек	5 мин 50 сек	5 мин 10 сек	5 мин 30 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 30 сек	9 мин 00 сек	8 мин 10 сек	8 мин 40 сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	7	4	8	5	10	8	15	12	20	15	25	20

	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине					2	6	3	8	4	10	5	12
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	17	16	18	17	19	18	20	19	25	20	30	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	90	85	100	90	110	100	120	105	130	115	140	120
СФП	Кувырок вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет										
	мост	зачет	зачет										
	складка стоя	зачет	зачет										
	Колесо (по 5 раз)	2й		зачет	зачет								
	"Угол" ноги врозь	2й		зачет	зачет	зачет	зачет						
	Шпагаты (поперечный, продольные)	2й		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Стойка на руках	3й				зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Перевороты вперед/назад (по 5 раз)	4й						зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Техническое мастерство	Элементы спортивной аэробики базовой сложности			зачет	зачет								
	Элементы спортивной аэробики средней сложности					зачет	зачет	зачет	зачет				
	Выполнение соревновательной программы									зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	У1		У2		У3		У4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 60 м (сек., не более)	9,6	10,1	9,3	9,8	9,2	9,6	9	9,4
Координация	Прыжки на скакалке (за одну минуту, не менее)	100	120	110	130	120	140	130	150
Выносливость	Бег на 1500 м (не более)	7 мин 50 сек	8 мин 20 сек	7 мин 20 сек	8 мин 00 сек	7 мин 30 сек	7 мин 50 сек	7 мин 10 сек	7 мин 30сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	30	25	35	28	40	30	40	30

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ №10

К.В. Бурьян

« _____ » _____ 2022г.

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп
ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы отделений
дзюдо, самбо.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.8	9.5	10.0	8.9	9.7	10.2
Подтягивание на высокой перекладине из виса	5	4	3			
Отжимание в упоре лёжа	10	7	5	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	120
Бег 30м, с	5.3	5.5	5.7	5.5	6.0	6.5
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполняется в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головы		Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой дзюдо, самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов		Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём	

Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы отделений спортивной борьбы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.8	9.5	10.0	8.9	9.7	10.2
Подтягивание на высокой перекладине из виса	5	4	3			
Отжимание в упоре лёжа	10	7	5	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	120
Бег 30м, с	5.3	5.5	5.7	5.5	6.0	6.5
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3			
Отжимание в упоре лёжа	15	12	7	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Бег 30м, с	5.0	5.2	5.4	5.3	5.8	6.2
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполняется в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Перевороты на мосту: 10 раз	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
Броски манекена подворотом						

Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы отделения тайского бокса

Контрольные упражнения (единицы измерения)	легкие веса 36-48 кг	средние веса 50-64 кг	тяжелые веса 66-св.80 кг
Бег 30 м(с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м(с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м(м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине(раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг(м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп
ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы отделения
настольного тенниса**

	Название теста	Пол	
		девочки	мальчики
1	Челночный бег 3 x 10м.	8,0	7,7
2	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,4-5,9	5,3-5,6
3	Подтягивание (отжимание – дев.)	12	7
4	Прыжок в длину с места (см)	155-165	160-170
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	15-25

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп
ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы отделения
смешанного боевого единоборства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м. (не более 12 с.)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 7 мин.)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10 с.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с. (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп
ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы отделения
баскетбол**

	Название теста	Пол	
		девочки	мальчики
1	Челночный бег 3 x 10м. (сек.)	9,9	9,6
2	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,4	6,2
3	Бег на 1000 м (мин, сек.)	6.30	6.10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	10
5	Прыжок в длину с места (см)	120	130
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15	15

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, "более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ №10

К.В. Бурьян
« ____ » _____ 2022г.

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП базового уровня
общеразвивающей программы отделений дзюдо, самбо.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	5	3			
Отжимание в упоре лёжа	20	15	10	10	7	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Бег 30м, с	5.0	5.2	5.4	5.3	5.8	6.2
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполняется в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головы		Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой дзюдо, самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов		Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём	

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП базового уровня
общеразвивающей программы по спортивной борьбе**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	5	3			
Отжимание в упоре лёжа	20	15	10	10	7	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130

Бег 30м, с	5.0	5.2	5.4	5.3	5.8	6.2
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3			
Отжимание в упоре лёжа	15	12	7	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Бег 30м, с	5.0	5.2	5.4	5.3	5.8	6.2
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполняется в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Перевороты на мосту: 10 раз	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
Броски манекена подворотом						

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП базового уровня
общеразвивающей программы по тайскому боксу**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	легкие веса 36-48 кг	средние веса 50-64 кг	тяжелые веса 66-св.80 кг
Бег 30 м(с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м(с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м(м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабой рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для
базового уровня общеразвивающей программы по настольному теннису**

	Название теста	Пол	
		девочки	мальчики
1	Челночный бег 3 x 10м.	8,0	7,7
2	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,4-5,9	5,3-5,6
3	Подтягивание (отжимание – дев.)	12	7
4	Прыжок в длину с места (см)	155-165	160-170
5	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	15-25

**Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП базового уровня
общеразвивающей программы по смешанному боевому единоборству**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м. (не более 12 с.)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 30 с.)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10 с.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с. (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

Нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП для групп базового уровня общеразвивающей программы по баскетболу

	Название теста	Пол	
		девочки	мальчики
1	Челночный бег 3 x 10м. (сек.)	8,7	8,5
2	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,6-6,1	5,4-5,9
3	Бег на 1000 м (мин, сек.)	5.00-6.00	4.40-5.40
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	12-15	20-25
5	Прыжок в длину с места (см)	150-160	160-170
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	15-25

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, "более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ №10

К.В. Бурьян

« _____ » _____ 2022г.

**График проведения промежуточной аттестации
в 2022 году**

№ п/п	Ф.И.О. тренера - преподавателя	дата проведения	время проведения	место проведения
1	Багдасарян С.С.	12.12.2022	10.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
2	Демура А.В.	12.12.2022	12.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
3	Демерчян Р.А.	12.12.2022	15.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
4	Келешян Э.Л.	12.12.2022	16.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
5	Папазян А.О.	12.12.2022	18.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
6	Карабаджакян С.Р.	13.12.2022	10.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
7	Корниенко А.М.	13.12.2022	12.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
8	Коваленко В.Э.	13.12.2022	15.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
9	Мурсалов И.Ш.	13.12.2022	16.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
10	Топчян А.В.	13.12.2022	18.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
11	Амалян М.Л.	14.12.2022	09.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
12	Марков Н.Н.	14.12.2022	11.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
13	Саркисян И.А.	14.12.2022	13.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
14	Тихонова А.С.	14.12.2022	15.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
15	Григорьева А.В.	14.12.2022	17.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
16	Москалева А.А.	14.12.2022	19.00	ДЮСШ №10, ул. Ленина, 40
17	Багров В.Г.	15.12.2022	10.00	СОШ №26, ул. Голубые дали,60
18	Лазуренко Д.В.	15.12.2022	12.00	СОШ №53, ул. Гастелло,29
19	Богосян А.С.	15.12.2022	15.00	СОШ №28, ул.Лесная,1
20	Нагабедян Р.Е.	15.12.2022	16.00	СОШ №28, ул.Лесная,1
21	Саркисян А.С.	15.12.2022	18.00	СОШ №28, ул.Лесная,1
22	Узунян М.М	16.12.2022	09.00	СОШ №28, ул.Лесная,1
23	Лабазина Е.И.	16.12.2022	11.00	СОШ №25, ул. Ульянова,55
24	Шпет В.В.	16.12.2022	13.00	СОШ №25, ул. Ульянова,55
25	Календжян В.В.	16.12.2022	15.00	СОШ №27, ул.Ленина,147
26	Кочконян А.А.	16.12.2022	16.00	СОШ №27, ул.Ленина,147
27	Поливода Ю.С.	16.12.2022	18.00	СОШ №27, ул.Ленина,147

28	Тертерян А.А.	19.12.2022	10.00	Лицей №59, ул. Садовая, 51
29	Тертерян Г.А.	19.12.2022	11.00	Лицей №59, ул. Садовая, 51
30	Гущян С.Р.	19.12.2022	13.00	Лицей №59, ул. Садовая, 51
31	Манукян А.А.	19.12.2022	16.00	Лицей №59, ул. Садовая, 51
32	Мустафаев Р.И.	19.12.2022	17.00	МОБУ МОШ № 65 п. Красная Поляна, ул. Турчинского, д. 42
33	Хиштов М.Б.	19.12.2022	19.00	МОБУ МОШ № 65 п. Красная Поляна, ул. Турчинского, д. 42
34	Дубровский С.В.	20.12.2022	09.00	МОБУ Гимназия №9, ул. Бытха, 1
35	Тернов Е.С.	20.12.2022	11.00	МОБУ Гимназия №9, ул. Бытха, 1
36	Хнкоян А.В.	20.12.2022	13.00	МОБУ Гимназия №9, ул. Бытха, 1
37	Карекян К.Х.	20.12.2022	15.00	МОБУ Гимназия №9, ул. Бытха, 1
38	Хачатрян В.Т.	20.12.2022	17.00	МОБУ Гимназия №9, ул. Бытха, 1
39	Софьянов Н.К.	20.12.2022	19.00	МОБУ СОШ №18 ул. Апшеронская, 1
40	Ишутин Е.В.	21.12.2022	10.00	СОШ №13, ул. Чебрикова, 13
41	Шахмеликян А.Р.	21.12.2022	12.00	СОШ №13, ул. Чебрикова, 13
42	Прядко В.И.	21.12.2022	15.00	ЦДО для детей «СИБ», ул. Конституции, 26
43	Джаферян А.П.	21.12.2022	17.00	ЦДО для детей «СИБ», ул. Конституции, 26
44	Онтин Д.В.	21.12.2022	19.00	ЦДО для детей «СИБ», ул. Конституции, 26
45	Мероян Р.А.	22.12.2022	09.00	СОШ №18, ул. Апшеронская, 1
46	Купрашвили Г.Ш.	22.12.2022	16.00	СОШ №18, ул. Апшеронская, 1
47	Якунина В.А.	22.12.2022	18.00	СОШ №18, ул. Апшеронская, 1
48	Лобиян А.А.	23.12.2022	10.00	РДК «Молдовка», ул. Костромская, 58
49	Варваштьян Р.К.	23.12.2022	12.00	РДК «Молдовка», ул. Костромская, 58
50	Варваштьян К.М.	23.12.2022	17.00	РДК «Молдовка», ул. Костромская, 58
51	Калустян В.А.	26.12.2022	09.00	СОШ №100, ул.Худякова, 15
52	Кешишян Л.Ц.	26.12.2022	16.00	СОШ №100, ул.Худякова, 15
53	Ерофеев А.Ю.	26.12.2022	18.00	СОШ №100, ул.Худякова, 15

С приказом №__ от _____ ознакомлен:

№ п/п	Ф.И.О. тренера - преподавателя	дата проведения	время проведения
1	Багдасарян С.С.		
2	Демура А.В.		
3	Демерчян Р.А.		
4	Келешян Э.Л.		
5	Папазян А.О.		
6	Карабаджакян С.Р.		
7	Корниенко А.М.		
8	Коваленко В.Э.		
9	Мурсалов И.Ш.		
10	Топчян А.В.		
11	Амалян М.Л.		
12	Марков Н.Н.		
13	Саркисян И.А.		
14	Тихонова А.С.		
15	Григорьева А.В.		
16	Москалева А.А.		
17	Багров В.Г.		
18	Лазуренко Д.В.		
19	Богосян А.С.		
20	Нагабедян Р.Е.		
21	Саркисян А.С.		
22	Узунян М.М		
23	Лабазина Е.И.		
24	Шпет В.В.		
25	Календжян В.В.		
26	Кочконян А.А.		
27	Поливода Ю.С.		
28	Тертерян А.А.		
29	Тертерян Г.А.		
30	Гущян С.Р.		
31	Манукян А.А.		
32	Мустафаев Р.И.		

33	Хиштов М.Б.		
34	Дубровский С.В.		
35	Тернов Е.С.		
36	Хнкоян А.В.		
37	Карекян К.Х.		
38	Хачатрян В.Т.		
39	Софянов Н.К.		
40	Иштугин Е.В.		
41	Шахмеликян А.Р.		
42	Прядко В.И.		
43	Джаферян А.П.		
44	Онтин Д.В.		
45	Мероян Р.А.		
46	Купрашвили Г.Ш.		
47	Якунина В.А.		
48	Лобиян А.А.		
49	Варваштьян Р.К.		
50	Варваштьян К.М.		
51	Калустян В.А.		
52	Кешишян Л.Ц.		
53	Ерофеев А.Ю.		