

Приложение № 1 к приказу № 32 от 02.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШ №10 г. Сочи
 К.В. Бурьян
 « ____ » _____ 2024г.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
 результатов освоения общеразвивающей программы по настольному теннису
 (спортивно – оздоровительный этап)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		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
Координация	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	77	72	80	75	83	79	90	85
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в виси, девочки на низкой перекладине	13	22	14	24	15	25	16	27
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	45	40	47	41	49	42	51	43

Техническое мастерство	Демонстрация техник подачи в течении 3 мин.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник наката в течении 3 мин. Не более 3 ошибок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрации техник откидок и их сочетание в течении 3 минут. Не более 1 ошибок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по баскетболу (спортивно – оздоровительный этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		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
СФП	Прыжок вверх со взмахом руками (см, не менее)	30	26	30	26	32	26	32	26
	Челночный бег 40 сек (м)	180	165	180	165	200	180	200	180
	Штрафные броски (%)	50	50	50	50	60	60	60	60

Техническое мастерство	Дистанционные броски (%)	50	50	50	50	60	60	60	60
	"Восьмерка" (кол-во попаданий)	12	12	12	12	14	14	14	14
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по ММА (спортивно – оздоровительный этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
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 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 скакалку за 1 минуту (раз)			60	57	67	64	70	66	73	68	75	70
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								

	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)	3	2	3	2	3	2	3	2
	Количество ударов по мешку за 15 сек (раз)	34	31	40	36	44	41	46	43
	Количество ударов по мешку за 2 минуты (раз)	155	140	185	160	195	180	215	195
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	80	75	85	77	88	82	95	87
Техническое мастерство	Броски манекена высокой сложности (10 раз)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники бросков и партера в паре из всех основных классификационных групп	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники работы в клинче	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
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по тайскому боксу (спортивно – оздоровительный этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
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 места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140
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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		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,	13	22	14	23	15	24	15	24

	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
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		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 общеразвивающей программы по спортивной аэробике
(спортивно – оздоровительный этап)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8		9		10		11		12		13	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14		15		16		17	
		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

