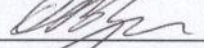


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Центр образования  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва №2

СОГЛАСОВАНО  
директор СДЮСШ ОР №2

  
О. В. Гультяева  
Протокол педагогического  
совета  
№ 3 от «29» 05 2014

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»  
 М.Р. Катунова

Приказ № 169 от «19» июль 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
**«СНОУБОРД»**

Срок реализации программы: 5 года  
Возраст обучающихся: 8-18 лет

Авторы-составители:  
Муравьев-Андрейчук В. В.  
Педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»  
Протокол № 8 от «17» июль 2014г

Санкт-Петербург  
2014

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии со [статьей 31](#) Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии не только здоровых спортсменов но и с лицами с ограниченными возможностями.

Занятия с детьми и подростками инвалидами по слуху осуществляются в течение календарного года.

Учебная работа по адаптивному виду спорту «Сноуборд» должна проводиться на основе данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и являющейся основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки сноубордистов в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на определенный год обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, контрольных нормативов по физической подготовке строго по годам обучения .

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** — гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья обучающихся (инвалидов по слуху) посредством занятий сноубордом.

В процессе обучения решаются следующие образовательные общеразвивающие и воспитательные **задачи**:

1. Социально-психологической адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья через спортивную деятельность.
2. Обучающие: формирование знаний, компетентности обучающихся в области спорта.
3. Развивающие: - быстрота реагирования; - точность и координация движений; - тактические и стратегические способности; - физическая выносливость и психологическая устойчивость; - умение работать над собой, самосовершенствовать свое тело и движения. Помогает научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения.
4. Воспитывающие: - терпение; разумный риск; умение оценивать свое состояние и состояние партнера; формирует определенные черты характера, необходимые для достижения успехов в спорте и в жизни.

Способствует гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию обучающегося, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

## **2.1. Особенности проведения спортивных занятий с глухими и слабослышащими спортсменами.**

Для глухих и слабослышащих характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции.

Успешное выступление в соревнованиях по сноуборду требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых годах подготовки сноубордистов развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка сноубордистов невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

## **3. Направленность деятельности:**

Физкультурно-спортивная

## **4. Продолжительность освоения программы:**

1 год — 144 ч. (184 ч.)

2 год — 216 ч. (276 ч.)

3 год — 288 ч. (368 ч.)

4 год — 288 ч. (368 ч.)

5 год и более — 288 ч. (368 ч.)

## **5. Возраст обучающихся: 8-18 лет**

Заниматься по данной программе могут обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий сноубордом.

## **6. Формы и режим занятий:**

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-воспитательных мероприятиях.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям сноубордом.

## **7. Ожидаемый результат**

1 год обучения:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- овладение основами техники сноуборда;
- выполнение контрольных нормативов ОФП.

2 год обучения:

- углубленное изучение основных элементов техники сноуборда;
- выбор соревновательной дисциплины;
- приобретение первого соревновательного опыта.
- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП,СТП;
- выполнение и подтверждение нормативов 3-го юношеского разряда;
- участие в соревнованиях.

3 год обучения:

- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП,СТП;
- выполнение разрядных требований от 2-го юношеского разряда;
- участие в соревнованиях различного уровня;

4 год обучения:

- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП,СТП;
- выполнение разрядных требований от 1-го юношеского разряда;
- участие в соревнованиях различного уровня.

5 год обучения и выше:

- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП,СТП;
- выполнение разрядных требований от 3-го разряда;
- участие в соревнованиях различного уровня;

## **8. Формы подведения итогов**

Контроль за освоением программы осуществляется при выполнении контрольных нормативов общефизической подготовке, а также по результатам выступлений на соревнованиях.

Постоянный мониторинг ведется по параметрам:

- выступления на соревнованиях;
- присвоение разрядов;
- состояние здоровья;
- выполнение нормативов общефизической подготовки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
По годам обучения из расчета 36 недель в год

Тема занятий	Количество часов				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год и свыше
Физическая культура и спорт в России	4	4	4	4	4
История вида спорта. Развитие сноуборда .	6	6	6	6	6
Одежда, обувь, инвентарь сноубордиста.	8	8	8	8	8
Сведения о строении и функциях организма человека.	10	14	16	16	16
Правила проведения соревнований по сноуборду	6	10	14	14	14
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	4	6	6	6	6
Общая физическая подготовка ОФП	34	70	91	90	87
Специальная физическая подготовка СФП	22	34	60	55	57
Техническая подготовка ТП	16	26	32	33	34
Соревновательная деятельность	20	20	25	30	30
Инструкторская судейская практика			8	8	8
Контрольно переводные испытания	4	4	4	4	4
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	10	14	14	14	14
Всего часов	144	216	288	288	288

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
По годам обучения из расчета 46 недель в год

Тема занятий	Количество часов				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год и свыше
Физическая культура и спорт в России	6	9	9	9	9
История вида спорта. Развитие сноуборда .	8	10	10	10	10
Одежда, обувь, инвентарь сноубордиста.	10	12	12	12	12
Сведения о строении и функциях организма человека.	10	16	18	18	18
Правила проведения соревнований по сноуборду	10	15	16	16	16
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	6	8	9	9	9
Общая физическая подготовка ОФП	48	72	117	115	115
Специальная физическая подготовка СФП	30	54	74	76	76
Техническая подготовка ТП	20	42	50	50	50
Соревновательная деятельность	20	20	25	25	25
Инструкторская судейская практика			8	8	8
Контрольно переводные испытания	4	4	4	4	4
Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	12	14	16	16	16
Всего часов	184	276	368	368	368

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом году многолетней тренировки.

### 1 год обучения:

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям сноубордом и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- овладение основами техники сноуборда;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости);
- воспитание морально–этических и волевых качеств;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Для решения поставленных задач на первом году обучения (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по освоению со сноубордом; игры.

Средствами бесснежной подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); прыжковые, имитационные упражнения: различные стойки спуска, перенос веса тела с одной ноги на другую, обучение падениям (с использованием гимнастических матов); упражнения на равновесие.

Тренировочные занятия на заснеженном склоне начинают с правил обращения с доской на склоне, правил пристёгивания, обучения безопасному падению и рациональным способам вставания на склоне, упражнений по определению передней ноги.

Средствами обучения базовым двигательным действиям на склоне являются следующие упражнения: упражнения по освоению со сноубордом: упражнения на месте с двумя пристёгнутыми ногами; упражнения на равновесие: движение с прикреплённой передней ногой, подъём по склону с пристёгнутой ногой, скольжение по прямой на пологом участке; спуск вниз по прямой в основной стойке; соскальзывание; упражнения в закатовке сноуборда; скольжения поперёк склона; J-повороты; упражнения по обучению остановке; связанные повороты.

Эти упражнения рассчитаны также на 1-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

### 2 год обучения

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по сноуборду, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники сноуборда; формирование потребности к занятиям спортом.

Основными средствами общеподготовительной подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;



- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками.
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторный пробег отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе 2 года обучения необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений.

В процессе занятий на склоне совершенствуется ранее изученная техника выполнения соревновательных упражнения, изучается соскальзывание с поворотом на 360 градусов вправо, влево (Вальс). На этом этапе осваивают преодоление неровностей, изучают и осваивают технику поворота слалома-гиганта.

Эти упражнения рассчитаны также на 2-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

### **3 год обучения**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники сноуборда;
- выбор соревновательной дисциплины;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На 3 году обучения преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие анаэробной выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена – сноубордиста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

На этом этапе совершенствуется выполнение ранее изученных технических приёмов, изучают технику резаного поворота, перехода с длинных поворотов на короткие; продолжается совершенствование поворотов слалома и слалома-гиганта. На третьем году обучения юных сноубордистов осуществляется знакомство с техникой выполнения отдельных элементов в халф-пайпе, ознакомление с техникой выполнения прыжка в биг-эйре.

К концу обучения осуществляется выбор основной соревновательной дисциплины.

Одним из факторов достижения высоких спортивных результатов в сноуборде является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях соревнования. Поэтому в учебно-тренировочный процесс включаются упражнения на развитие памяти, внимания, логического мышления.

Эти упражнения рассчитаны также на 2-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

#### **4 год обучения**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники и тактики избранной дисциплины;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

4-й год обучения приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики избранной дисциплины. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов–сноубордистов.

Применение в занятиях с юношами и девушками значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок допустимо при соблюдении следующих основных условий:

- 1) круглогодичность учебно-тренировочного процесса;
- 2) систематичность занятий;
- 3) индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- 4) регулярный педагогический и врачебный контроль.

За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретает соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке,



упражнениям на растяжение, использовать средства и методы развития анаэробной выносливости.

Основой технической подготовки сноубордистов на данном этапе является совершенствование техники выполнения соревновательного упражнения в выбранной дисциплине.

В халф-пайпе: обучение технике прохождения отдельных элементов и комбинации в целом.

В биг-эйре: обучение технике исполнения прыжка.

В специальном слаломе: обучение технике прохождения отдельных фигур и комбинации поворотов, направленное на спрямление траектории движения по трассе, увеличение темпа прохождения поворотов.

В гигантском слаломе: обучение технике исполнения поворота в низкой стойке и на изменяющемся рельефе склона.

В сноуборд-кроссе: обучение технике исполнения опережающего прыжка при преодолении спадов на большой скорости, обучение технике прохождения участков трасс, проложенных наискось по склону, со значительными неровностями, с различными контр уклонами и фигурами.

Эти упражнения рассчитаны также на 2-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

## **5 год обучения и выше**

Его задачами являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой сноуборда;
- совершенствование соревновательных упражнений;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- окончательный выбор специализации.

Главным направлением данного этапа является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В сноуборде, рекомендуется стартовать 20–30 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Эти упражнения рассчитаны также на 2-й год обучения учебный процесс которого планируется с учетом в летнем период.

## **Методическое обеспечение к программе**

### **Педагогический и врачебный контроль:**

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям сноубордом допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся на 3,4 и 5 году обучения рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности

юных сноубордистов рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание в висе (юноши);
- бег на 1000 м;
- подъём туловища; наклон вперед.

Тестирования по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед выполнением контрольных упражнений проводится разминка.

### **Методические рекомендации: проведение тестов по ОФП.**

Бег 30 м: проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Бег на 1000 м проводится на дорожке. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Наклон вперед сидя.

В **приложении 1** даны требуемые результаты по ОФП.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств. Результат определяется количеством прыжков на гимнастическую скамейку.

Для оценки уровня специальной технической подготовленности сноубордистов рекомендуются следующие контрольные испытания:

*Для 1-го года обучения:*

- Прямой спуск в основной стойке с остановкой фронтсайд, бексайд на отрезке 50 м, склон 5° градусов.
- Прямое соскальзывание - фронтсайд, бексайд.
- Косое соскальзывание - фронтсайд, бексайд.
- Выполнение элементарного поворота - фронтсайд, бексайд.
- Выполнение 5-ти связанных поворотов, склон 5° градусов.

*2-й год обучения*

Сложно-координационные дисциплины:

- Выполнение резаного поворота большого радиуса, склон 12-15° градусов.
- Выполнение соскальзывания с поворотом на 360 градусов вправо, влево («Вальс»).
- Преодоление трамплина высотой 0,5 м.
- Выполнение резаного поворота большого радиуса горизонтально по склону с завершением прыжком с поворотом на 180 градусов по направлению движения (фронтсайд, бексайд).

Скоростные дисциплины:

- Выполнение резаного поворота большого радиуса, склон 12-15° градусов.
- Прохождение трассы из 15-ти ворот.

*3-й, 4-й, 5-й год обучения*

Сложно-координационные дисциплины

- Выполнение прыжка с гребом (любого вида) на учебном трамплине.
- Выполнение серии прыжков в халф-пайпе.

Скоростные дисциплины

- Выполнение резаного поворота малого радиуса на трассе слалома.
- Выполнение резаного поворота большого радиуса на трассе слалома гиганта.
- Преодоление серии трамплинов на трассе сноубордкросса.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Таблица оценок физической подготовленности спортсменов 8-18 лет, мальчики  
Наклон вперед сидя, см**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100 % и	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 баллов	1 балла
8,0 -8,5	11 и выше	10	8-9	5-7	4 и ниже
8,6-8,11	11 и выше	10	8-9	5-7	4 и ниже
9,0 - 9,5	11 и выше	10	8-9	5-7	4 и ниже
9,6 -9,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
10,0 - 10,5	12 и выше	11	9-10	5-8	4 и ниже
10,6	12 и выше	11	9-10	5-8	4 и ниже
11,0 - 11,5	12 и выше	11	9-10	5-8	4 и ниже
11,6- 11,11	13 и выше	11-12	9-10	5-8	4 и ниже
12,0-12,5	13 и выше	12	10-11.	6-9	5 и ниже
12,6-12,11	13 и выше	12	10-11	6-9	5 и ниже
13,0 -13,5	13 и выше	12	10-11	6-9	5 и ниже
13,6 -	14 и выше	12-13	10-11	6-9	5 и ниже
14,0 -14,5	14 и выше	12-13	10-11	6-9	5 и ниже
14,6-14,11	14 и выше	12-13	10-11	6-9	5 и ниже
15,0 -15,5	14 и выше	13	11-12	7-10	6 и ниже
15,6	15 и выше	13-14	11-12	7-10	6 и ниже
16,0-16,5	15 и выше	13-14	11-12	7-10	6 и ниже
16,6	15 и выше	14	12-13	7-11	6 и ниже
17,0 - 17,5	16 и выше	14-15	12-13	8-11	7 и ниже
17,6 -	16 и выше	15	13-14	8-12	7 и ниже
18,0 -18,5	16 и выше	15	13-14	8-12	7 и ниже
18,6	16 и выше	15	14	8-13	7 и ниже

**Таблица оценок физической подготовленности спортсменов 7-18 лет, мальчики**

**Подъем туловища в сед за 30 сек, раз**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической				
	высокий	выше	Средний	• ниже	низкий
	100% и	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 баллов	1 балла
8,0 - 8,5	18 и выше	17	14-16	10-13	9 и ниже
8,6-8,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
9,0 - 9,5	19 и выше	18	16-17	12-15	11и ниже
9,6-9,11	19 и выше	18	16-17	12-15	11 и ниже
10,0 -10,5	20 и выше	18-19	17-18	12-15	11 и ниже
10,6- 10,11	20 и выше	19-20	18-19	13-16	12 и ниже
11,0-11,5	21 и выше	20	18-19	13-16	12 и ниже
11,6-11,11	21 и выше	20-21	19-20	13-17	12 и ниже
12,0-12,5	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
12,6- 12,11	22 и выше	21-22	20-21	15-19	13 и ниже
13,0- 13,5	23 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
13,6-13,11	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
14,0-14,5	24 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже
14,6-14,11	25 и выше	24	19-20	15-19	14 и ниже
15,0-15,5	25 и выше	24-25	20-23	15-19	14 и ниже
15,6- 15,11	26 и выше	25	21-24	16-20	15 и ниже
16,0- 16,5	26 и выше	25-26	21-24	16-20	15 и ниже
16,6- 16,11	27 и выше	26	22-25	16-21	15 и ниже
17,0-17,5	27 и выше	26-27	22-25	16-21	15 и ниже
17,6-17,11	28 и выше	26-27	22-25	16-21	15 и ниже
18,0-18,5	28 и выше	27-28	23-26	17-22	15 и ниже
18,6- 18.11	29 и выше	27-28	23-26	17-22	15 и ниже

**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, мальчики**

**Прыжок в длину с места, см**

* Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	Низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 баллов	70-84% 3 баллов	51-69% 2 баллов	50% и ниже 1 балла
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0 - 9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,0-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151-166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162 и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	189-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
16,0-16,5	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
16,6-16,11	234 и выше	221-233	209-220	192-207	191 и ниже
17,0-17,5	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже
17,6-17,11	240 и выше	229-239	217-228	201-216	200 и ниже
18,0-18,5	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже
18,6-18,11	245 и выше	234-244	222-233	206-221	205 и ниже

**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки**

**Наклон вперед сидя, см**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 баллов	3 баллов	2 баллов	1 балла
8,0-8,5	14 и выше	13	11-12	8-10	7 и ниже
8,6-8,11	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
9,0-9,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
9,6-9,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
10,0-10,5	16 и выше	15	12-13	9-11	8 и ниже
10,6-10,11	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
11,0-11,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
11,6-11,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
12,0-12,5	17 и выше	16	14-15	11-13	10 и ниже
12,6 -12,11	17 и выше	16	14-15	11-13	10 и ниже
13,0-13,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
13,6-13,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
14,0 - 14,5	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
14,6-14,11	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
15,0-15,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
15,6-15,11	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
16,0-16,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
16,6 - 16,11	20 и выше	18-19	16-17	11-15	10 и ниже
17,0-17,5	20 и выше	18-19	16-17	11-15	10 и ниже
17,6- 17,11	20 и выше	19	17-18	11-16	10 и ниже
18,0 - 18,5	20 и выше	19	18	12-17	11 и ниже
18,6-18,11	20 и выше	19	18	12-17	11 и ниже



**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки**

**Подъем туловища в сед за 30 сек, раз**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической				
	высокий	выше	средний	• ниже	Низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 баллов	70-84% 3 баллов	51-69% 2 баллов	50% и ниже 1 балла
8,0 - 8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0 - 9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0 -10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6- 10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,0-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6- 12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже
13,0- 13,5	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
13,6-13,11	21 и выше	20	18-19	13-17	12 и ниже
14,0-14,5	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
14,6-14,11	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
15,0-15,5	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
15,6- 15,11	24 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
16,0- 16,5	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
16,6- 16,11	25 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже
17,0-17,5	25 и выше	24	20-23	15-19	14 и ниже
17,6-17,11	26 и выше	24-25	20-23	15-19	14 и ниже
18,0-18,5	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже
18,6- 18,11	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже

**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки**

**Прыжок в длину с места, см**

* Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 баллов	70-84% 3 баллов	51-69% 2 баллов	50% и ниже 1 балла
8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0 - 9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,0-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	174-187	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	178-191	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	180-193	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	182-195	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	186-197	168-171	152-167	151 и ниже
16,0-16,5	198 и выше	190-201	174-185	160-173	159 и ниже
16,6-16,11	202 и выше	191-203	178-189	162-177	161 и ниже
17,0-17,5	204 и выше	193-205	178-190	162-177	161 и ниже
17,6-17,11	206 и выше	194-207	180-192	164-179	163 и ниже
18,0-18,5	208 и выше	198-211	180-193	164-179	163 и ниже
18,6-18,11	212 и выше	200-214	184-197	166-183	165 и ниже

**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, мальчики**

**Бег 30 м, сек**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
8,0-8,5	5.4 и ниже	5.5-5.8	5.9-6.3	6.4-7.0	7.1 и выше
8,6-8,11	5.3 и ниже	5.4-5.8	5.9-6.3	6.4-6.9	7.0 и выше
9,0-9,5	5.1 и ниже	5.2-5.6	5.7-6.1	6.2-6.7	6.8 и выше
9,6-9,11	5.1 и ниже	5.2-5.5	5.6-6.0	6.1-6.6	6.7 и выше
10,0-10,5	5.0 и ниже	5.1-5.4	5.5-5.9	6.0-6.5	6.6 и выше
10,6-10,11	5.0 и ниже	5.1-5.4	5.5-5.8	5.9-6.4	6.5 и выше
11,0-11,5	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.7	5.8-6.2	6.3 и выше
11,6-11,11	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
12,0-12,5	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-5.9	6.0 и выше
12,6-12,11	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-5.9	6.0 и выше
13,0-13,5	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-5.8	5.9 и выше
13,6-13,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-5.8	5.9 и выше
14,0-14,5	4.7 и ниже	4.9-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	5.8 и выше
14,6-14,11	4.6 и ниже	4.7-4.9	5.0-5.2	5.3-5.6	5.7 и выше
15,0-15,5	4.5 и ниже	4.6-4.7	4.8-5.0	5.1-5.4	5.5 и выше
15,6-15,11	4.5 и ниже	4.6-4.7	4.8-4.9	5.0-5.3	5.4 и выше
16,0-16,5	4.4 и ниже	4.5-4.6	4.7-4.8	4.9-5.1	5.2 и выше
16,6-16,11	4.4 и ниже	4.5-4.6	4.7-4.8	4.9-5.1	5.2 и выше
17,0-17,5	4.3 и ниже	4.4-4.5	4.6-4.7	4.8-5.0	5.1 и выше
17,6-17,11	4.3 и ниже	4.4-4.5	4.6-4.7	4.8-5.0	5.1 и выше
18,0-18,5	4.2 и ниже	4.3-4.4	4.5-4.6	4.7-4.9	5.0 и выше
18,6-18,11	4.2 и ниже	4.3-4.4	4.5-4.6	4.7-4.9	5.0 и выше

**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, мальчики**

**Бег 1000 м, мин и сек**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
8,0 -8,5	5,35 и ниже	5.36-6.08	6.09-6.41	6.42-7.25	7,26 и выше
8,6 - 8,11	5,25 и ниже	5.26-5.58	5.59-6.31	6.32-7.15	7,16 и выше
9,0 -9,5	5,20 и ниже	5.21-5.53	5.54-6.26	6.27-7.10	7,11 и выше
9,6 -9,11	5,10 и ниже	5.11-5.43	5.44-6.16	6.17-7.00	7,01 и выше
10,0 - 10,5	5,05 и ниже	5.06-5.38	5.39-6.11	6.12-6.55	6,56 и выше
10,6 - 10,11	4,55 и ниже	4.56-5.28	5.29-6.01	6.02-6.45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4.51-5.23	5.24-5.56	5.57-6.49	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4.41-5.13	5.14-5.46	5.47-6.30	6,31 и выше
12,0 - 12,5	4,35 и ниже	4.36-5.08	5.09-5.41	5.42-6.25	6,26 и выше
12,6 - 12,11	4,20 и ниже	4.26-4.58	4.59-5.31	5.32-6.15	6,16 и выше
13,0 - 13,5	4,10 и ниже	4.21-4.53	4.54-5.26	5.27-6.10	6,11 и выше
13,6 - 13,11	4,10 и ниже	4.11-4.43	4.44-5.16	5.17-6.00	6,01 и выше
14,0 - 14,5	4,05 и ниже	4.06-4.38	4.39-5.11	5.12-5.55	5,56 и выше
14,6 - 14,11	4,00 и ниже	4.01-4.33	4.34-5.06	5.07-5.50	5,51 и выше
15,0 - 15,5	3,55 и ниже	3.56-4.28	4.29-5.01	5.02-5.45	5,46 и выше
15,6 - 15,11	3,45 и ниже	3.51-4.23	4.24-4.56	4.57-5.40	5,36 и выше
16,0 - 16,5	3,40 и ниже	3.46-4.18	4.19-4.51	4.52-5.35	5,31 и выше
16,6 - 16,11	3,40 и ниже	3.41-4.13	4.14-4.46	4.47-5.30	5,26 и выше
17,0 - 17,5	3,36 и ниже	3.36-4.08	4.09-4.41	4.42-5.25	5,21 и выше
17,6 - 17,11	3,31 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5,21 и выше
18,0 - 18,5	3,30 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5,21 и выше
18,6 - 18,11	3,30 и ниже	3.31-4.03	4.04-4.36	4.37-5.20	5,21 и выше

**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки**

**Бег 30 м, сек**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
	100% и 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
8,0-8,5	5.6 и ниже	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6-7.2	7.3 и выше
8,6-8,11	5.5 и ниже	5.6-5.9	6.0-6.4	6.5-7.1	7.2 и выше
9,0-9,5	5.3 и ниже	5.4-5.8	5.9-6.3	6.4-6.9	7.0 и выше
9,6-9,11	5.2 и ниже	5.4-5.7	5.8-6.2	6.3-6.8	6.9 и выше
10,0-10,5	5.2 и ниже	5.3-5.6	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6 и выше
10,6-10,11	5.1 и ниже	5.3-5.6	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6 и выше
11,0-11,5	5.1 и ниже	5.2-5.4	5.5-5.8	5.9-6.3	6.4 и выше
11,6-11,11	5.1 и ниже	5.2-5.4	5.5-5.7	5.8-6.2	6.3 и выше
12,0-12,5	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
12,6-12,11	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
13,0-13,5	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.1	6.2 и выше
13,6-13,11	5.0 и ниже	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-6.0	6.1 и выше
14,0-14,5	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
14,6-14,11	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
15,0-15,5	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
15,6-15,11	4.9 и ниже	5.0-5.2	5.3-5.5	5.6-6.0	6.1 и выше
16,0-16,5	4.9 и ниже	4.9-5.1	5.3-5.5	5.5-6.0	6.1 и выше
16,6-16,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше
17,0-17,5	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше
17,6-17,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше
18,0-18,5	4.7 и ниже	4.8-5.0	5.1-5.4	5.5-5.9	6.0 и выше
18,6-18,11	4.8 и ниже	4.9-5.1	5.2-5.4	5.5-6.0	6.1 и выше

**Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7-18 лет, девочки**

**Бег 1000 м, мин и сек**

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
8,0 -8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6 - 8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0 -9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6 -9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0 - 10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6 - 10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,0 - 12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6 - 12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше
13,0 - 13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54 и выше
13,6 - 13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше
14,0 - 14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше
14,6 - 14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше
15,0 - 15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше
15,6 - 15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше
16,0 - 16,5	4,33 и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23 и выше
16,6 - 16,11	4,26 и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	; 6,16 и
17,0 - 17,5	4,22 и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12 и выше
17,6 - 17,11	4,18 и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08 и выше
18,0 - 18,5	4,16 и ниже	4,17-4,48	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06 и выше
18,6 - 18,11	4,14 и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04 и выше

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнения для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в учебной части. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Контрольные нормативы принимают специально сформированная комиссия по приказу учреждения. Выносятся субъективная оценка по пяти бальной системе. Проходной балл три.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000 метров. м. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 м. с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Подъём туловища в сед за 30 сек. И.п: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнёр прижимает ступни к полу. Регистрируется максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бёдер, и возвращаясь в и.п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком.

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Прыжки через скамейку. Исходное положение - стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить прыжок с двух ног на гимнастическую скамейку, прыжком вернуться в исходное положение. Высота скамейки - 15 см, ширина - 20 см для спортсменов до 12 лет. Для старших спортсменов высота - 25 см, ширина - 30 см. Результат определяется количеством прыжков на гимнастическую скамейку.

8) Наклон вперед сидя, Испытуемый без обуви садится на пол, ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз, партнёр прижимает колени к полу. Выполняются три медленных предварительных наклона вперед. Ладони при этом скользят вперед по линейке, лежащей у испытуемого вдоль ног между стопами, нулевая отметка находится на уровне пяток. Четвёртый наклон основной на нем спортсмен должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат зачитывается по кончикам пальцев с точностью до одного см. Результат записывается со знаком плюс, если участник коснулся линейки за линией, на которой расположены его пятки, или со знаком минус, если его пальцы не достигли линии пяток.

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной



деятельности (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту обучающегося.

**Перечень необходимого снаряжения и оборудования для реализации поставленных целей и решения конкретных задач, предусмотренных образовательной программой**

1. Снаряжение сноубордиста.
2. Инвентарь для занятий в спортивном зале
3. Аптечка

### Список литературы:

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982
2. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. М., Советский спорт, 1998
3. Карелин А.А. Психологические тесты. М., Владос, 1999
4. Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психо–диагностики в спорте. М., Просвещение, 1984
6. «Научная книга». Энциклопедия психологических тестов для детей. М., Арнадия, 1997
7. Рахимов А.З. Психодидактика. Уфа, Просвещение, 1996
8. Сапожников Ю.П., Щемелинин В.И., Сайкин В.И. ОРУ для подготовительной части урока физического воспитания. Уфа Баш.ГПИ, 1990
9. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 – 416 с.
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., ФиС, 1991
11. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982
12. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991
13. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., Просвещение, 1983
14. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
15. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
16. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
17. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
18. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
19. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г
20. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 1988
21. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М., ФиС, 1985
22. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 – 416 с.
23. Царик А. В. Теория и методика Адаптивной физической культуры.
24. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации. Серия: Физкультура и Спорт инвалидов. Издательство: Советский спорт (2004). ISBN: 5-85009-787-2