

## **.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

*Таблица 5*

Контрольно-переводные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,3	9,3 - 9,5	более 9,5	менее 9,6	9,6 - 9,8	более 9,8
Прыжок в длину с места, см	более 145	135 - 145	менее 135	более 135	125 - 135	менее 125
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 35	30 - 35	менее 30	более 45	40 - 45	менее 40

*Таблица 6*

Контрольно-переводные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,1	9,1 - 9,3	более 9,3	менее 9,4	9,4 - 9,6	более 9,6
Прыжок в длину с места, см	более 155	155 -165	менее 165	более 135	135 -145	менее 145
Прыжки через скакалку в течение 30 с, раз	более 45	40 - 45	менее 40	более 55	50 - 55	менее 50

*Таблица 7*

Контрольно-переводные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 9,0	9,0 - 9,3	более 9,3	менее 10,0	10,0 - 10,3	более 10,3

Прыжок в длину с места, см	более 175	175 - 170	менее 170	более 155	155 - 150	менее 150
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 24,5	24,5 - 25,5	более 25,5	менее 26,8	26,8 - 27,8	более 27,8

Таблица 8

Контрольно-переводные упражнения для групп 4-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,5	8,5 - 8,8	более 8,8	менее 9,5	9,5 - 9,8	более 9,8
Прыжок в длину с места, см	более 180	180-175	менее 175	более 160	160-155	менее 155
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 24,0	24,0 - 25,0	более 25,0	менее 26,3	26,3 - 27,3	более 27,3

Таблица 9

Контрольно-переводные упражнения для групп 5-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,0	8,0 - 8,3	более 8,3	менее 9,0	9,0 - 9,3	более 9,3
Прыжок в длину с места, см	более 185	185-180	менее 180	более 165	165-160	менее 160
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 23,5	23,5 - 24,5	более 24,5	менее 25,8	25,8 - 26,8	более 26,8

Таблица 10

Контрольно-переводные упражнения для групп 6-го года обучения  
базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы  
базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-------	---------

	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,4	7,4 - 7,8	более 7,8	менее 8,4	8,4 - 8,8	более 8,8
Прыжок в длину с места, см	более 190	190-185	менее 185	более 170	170-165	менее 165
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 23,0	23,0 - 24,0	более 24,0	менее 25,3	25,3 - 26,3	более 26,3

*Таблица 11*

Контрольно-переводные упражнения для групп 1 -го года обучения  
углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы  
углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,4	7,4 - 7,5	более 7,5	менее 8,4	8,4 - 8,5	более 8,5
Прыжок в длину с места, см	более 195	195-190	менее 190	более 175	175-170	менее 170
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 38,5	39,5 - 38,5	более 39,5	менее 43,5	43,5 - 44,5	более 44,5
Десятерной прыжок с места, м	более 25	24 - 25	менее 24	более 23	22 - 23	менее 22

*Таблица 12*

Контрольно-переводные упражнения для групп 2-го года обучения  
углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы  
углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,3	7,3 - 7,4	более 7,3	менее 8,2	8,2 - 8,4	более 8,4
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 37,5	37,5 - 38,5	более 38,5	менее 42,5	42,5 - 43,5	более 43,5
Прыжок в длину с места, см	более 200	200 - 195	менее 195	более 180	180-175	менее 175
Десятерной прыжок с места, м	более 26	25 - 26	менее 25	более 24	23 - 24	менее 23

*Таблица 13*

Контрольно-переводные упражнения для групп 3-го года обучения  
углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы  
углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,2	7,2 - 7,3	более 7,3	менее 8,0	8,0 - 8,2	более 8,2
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 37,5	37,5 - 38,5	более 38,5	менее 42,5	42,5 - 43,5	более 43,5
Прыжок в длину с места, см	более 210	210 - 200	менее 200	более 190	190-185	менее 180
Десятерной прыжок с места, м	более 26	25 - 26	менее 25	более 24	23 - 24	менее 23

*Таблица 14*

Контрольно-переводные упражнения для групп 4-го года обучения  
углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы  
углубленного уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,2	7,2 - 7,3	более 7,3	менее 8,0	8,0 - 8,2	более 8,2
Бег 300 м с высокого старта, сек	менее 37,5	37,5 - 38,5	более 38,5	менее 42,5	42,5 - 43,5	более 43,5
Прыжок в длину с места, см	более 220	220-210	менее 210	более 195	195-190	менее 1920
Десятерной прыжок с места, м	более 26	25 - 26	менее 25	более 24	23 - 24	менее 23