

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольно-переводные упражнения для групп базового уровня сложности Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы базового уровня сложности Программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,8	9,9	10,0	10,5	10,6	10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	170	165	160
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	45	40	35	40	35	30
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	188	185	183	173	170	168
	Бег 600 м	1мин45с	1мин50с	1мин55с	2мин	2мин05с	2мин10с
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка (таблица)						

Контрольно-переводные упражнения для базового уровня по оценке уровня технической подготовки

Уровень сложности программы	период обучения	Баллы	Передвижения в защитной стойке (сек.)		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Базовый уровень	1-2-й год	5	11,3	11,3	14,5	14,5	35	35	35	35
		4	11,9	11,9	15,0	15,0	30	30	30	30
		3	12,5	12,5	15,5	15,5	25	25	25	25
	3-й год	5	9,0	9,5	13,8	14,1	40	40	45	45
		4	9,4	9,9	14,1	14,4	35	35	40	40
		3	10,0	10,6	14,5	14,9	30	30	35	35
	4-й год	5	8,7	9,0	13,6	13,9	45	45	50	50
		4	9,1	9,4	13,9	14,2	40	40	45	45
		3	9,7	10,2	14,3	14,7	35	35	40	40
	5-й год	5	8,5	8,8	13,5	13,8	48	48	60	60
		4	8,9	9,4	13,8	14,1	45	45	55	55
		3	9,5	10,0	14,2	14,6	40	40	50	50
	6-й год	5	8,3	8,7	13,2	13,6	50	50	70	70
		4	8,7	9,1	13,5	13,9	45	45	65	65
		3	9,3	9,8	14,0	14,4	40	40	60	60

Для перевода и зачисления в группы базового уровня сложности Программы обучающимся необходимо набрать баллы по каждому блоку контрольных упражнений

Развиваемое физическое качество	Базовый уровень					
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6
Быстрота Скоростно-силовые качества Выносливость	14	15	22	23	24	25
Техническая подготовка	12	13	14	15	16	17

Контрольно-переводные упражнения для групп
углубленного уровня сложности Программы
и
Контрольные упражнения для зачисления в группы
углубленного уровня сложности Программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	8,4	8,5	8,6	9,2	9,3	9,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	230	225	225	220	215	215
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	55	50	48	50	45	43
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	255	250	244	225	220	216
	Бег 600 м	1мин20с	1мин25с	1мин28с	1мин25с	1мин30с	1мин33с
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка (таблица)						

Контрольно-переводные упражнения для углубленного уровня
по оценке уровня технической подготовки

Уровень сложности программы	период обучения	Баллы	Передвижения в защитной стойке (сек.)		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Углубленный уровень	1-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,5	55	55	80	80
		4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70
	2-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,4	60	60	90	90
		4	8,5	8,9	13,2	13,7	55	55	85	85
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	50	50	80	80
	3-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,5	55	55	80	80
		4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70
	4-й год	5	8,1	8,5	13,0	13,4	60	60	90	90
		4	8,5	8,9	13,2	13,7	55	55	85	85
			3	9,0	9,6	13,8	14,3	50	50	80

Для перевода и зачисления в группы углубленного уровня сложности Программы обучающимся необходимо набрать баллы по каждому блоку контрольных упражнений

Развиваемое физическое качество	Углубленный уровень			
	УУ-1	УУ-2	УУ-3	УУ-4
Быстрота Скоростно-силовые качества Выносливость	26	27	28	29
Техническая подготовка	18	19	20	21