

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом

Протокол № 03
«30»августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ДЮСШ»



О.Г. Лабутина
«30»августа 2019 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:
Пешехонова И.И.
Яшин А.А.
тренер-преподаватель
МУ ДО «ДЮСШ»

п.Октябрьский
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	9
5. Ожидаемые результаты.....	11
ЛИТЕРАТУРА.....	11
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу - это дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по баскетболу.

Цель реализации Программы - удовлетворение потребности детей младшего школьного возраста или всех желающих обучающихся в период всего обучения (до 18 лет) в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (баскетбол).

Задачи реализации Программы:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей и подростков для подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (баскетбол));
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека); Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой

эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы - от 8 до 18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

Сроки реализации программы 1 год.

Максимальный объём тренировочной нагрузки

<i>Этап подготовки</i>	<i>Период</i>	<i>Минимальная наполняемость группы (человек)</i>	<i>Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)</i>	<i>Максимальный количественный состав группы (человек)</i>	<i>Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах</i>
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6***

Режим тренировочной работы

<i>Этап подготовки</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Режим реализации</i>	<i>Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)</i>	<i>Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)</i>	<i>Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)</i>
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе Образовательной организации	2 часа (90 минут) 3 раза в неделю	6	234

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Раздел спортивной подготовки	%	часы
1	Теоретическая и психологическая подготовка	12	28
2	Общая физическая подготовка	45	105
3	Специальная физическая подготовка	11	26
4	Технико-тактическая подготовка	18	42
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), судейская и инструкторская практика	12	28
6	Контрольные испытания в рамках текущего контроля	2	5
	Итого	100%	234

Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая, психологическая подготовка	28	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Общая физическая подготовка	105	12	12	11	12	11	12	11	12	12
3	Специальная физическая подготовка	26	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	Технико-тактическая подготовка	42	5	5	4	5	5	5	5	4	4
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	28	2	3	5	3	3	3	4	2	3
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	5	0	0	0	2	0	0	0	2	1
	ИТОГО:	234	26	26	26	28	24	26	26	26	26

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов (6 ч.нед.)	Дидактические единицы
1	Теоретическая и психологическая подготовка – 28 час.		
1.1	Краткий обзор истории развития баскетбола. Правила соревнований	5	Происхождение баскетбола. Исторические корни. Родина баскетбола. Возникновение и развитие в России. Баскетбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в баскетбол, терминология.
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины .
1.3	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	8	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка в баскетболе.
1.4	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	8	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.
1.5	Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка	4	Спортивная честь. Воспитание морально -волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе.
2	Общая физическая подготовка - 105 час.		
2.1	Развитие силы и быстроты	32	Ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
2.2	Развитие координации	31	Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом
2.3	Развитие выносливости	27	Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).
2.4	Развитие гибкости	15	Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
3	Специальная физическая подготовка 26 час.		
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств	13	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда» Игры с отягощениями Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Ускорение. рывки на отрезках от 6 до 10 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег за лидером.
3.2	Развитие специальной выносливости	13	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной

			продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
4	Технико-тактическая подготовка 42 час.		
4.1	Техническая подготовка	24	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении, в прыжке, встречные. Передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, с места, в движении. Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом, со зрительным контролем и без него. Броски в корзину двумя руками от груди, с отскоком от щита, с места, в движении. Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту, параллельно щиту.
4.2	Тактическая подготовка	18	Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика 28 час.		
5.1	Соревнования, профессиональные пробы (судейство, проведение и обслуживание соревнований)	28	Инструкторская и судейская практика: планирование соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований). Участие в соревнованиях: контрольных играх - 2 раза в год.
6.	Контрольные испытания 5 час.		
6.1	Контрольные нормативы текущей аттестации	5	Текущий контроль проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно контрольным нормативам (приложение 1,2,3 Программы), с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.
	ИТОГО	234	

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания

нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **общедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. **спортивные:** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. **методические:**

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-

профилактические и оздоровительные мероприятия.

5.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** **И ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ** **ПРОГРАММЫ**

<i>Ожидаемые результаты реализации программы</i>	<i>Основные показатели оценки результатов</i>
Мотивированность на продолжение занятий	Уровень сохранности контингента на следующем году обучения не менее чем 50%
Активность участия в спортивно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с содержанием программы)	Рост % участия от возможного количества мероприятий по утверждённому плану (с учётом вида спорта) за полугодие
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень)

По итогам реализации программы обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свое состояние здоровья;
- составить режим дня, подобрать сбалансированное питание;
- применять средства закаливания;
- оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- регулировать психологическое состояние на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- противостоять неблагоприятным воздействиям.

Способы проверки уровня освоения программы

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов (Приложения №1,2,3) Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Л.Г.Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах .- Минск, 2008г.-111с
- 3.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002
- 4.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004
- 5.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 200

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для спортивно-оздоровительных групп
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	8	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и выше	550 и менее	650-850	950 и выше
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	8	1 и ниже	2-3	6 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
		9	1	3-4	7	3	7-11	16
		10	1	3-4	8	4	8-13	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
для спортивно-оздоровительных групп
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1 и ниже	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для спортивно-оздоровительных групп
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17,18	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17,18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17,18	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
		17,18	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17,18	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17,18	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше