

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 2/с от 09.01.2023
Директор МАОУ ДО «СПШ «Новое поколение»
_____ Полетаев В.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ФЛОРБОЛ»**

Программа рассчитана на детей и
подростков от 6 до 18 лет

Срок реализации программы 1 год

г. Нижний Новгород, 2023 год

5. Оценочные материалы

5.1. Нормативы общей физической подготовки

Важнейшей функцией наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.
- Теоретическая подготовка сдаётся в форме устного опроса.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития занимающихся

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности занимающихся за учебный год.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ОФП и теоретической подготовке:

Таблица №6

Нормативы общей физической подготовки для перевода и зачисления в общеразвивающие и спортивно-оздоровительные группы

№ п/п	упражнение	Единица измерения	норматив	
			мальчика	девочки
1.	Прыжок в длину с места	см	115	110
2.	Бег 30 метров	с	6.9	7.2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	7	4

5.2. Описание тестов.

1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Используется для определения силовых качеств

- упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на пол секунды, продолжать выполнение тестирования.