

Оценочные материалы  
Объединение «Флорбол»

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ГРУППЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

*Теоретическая часть* зачетных требований состоит из трех разделов.

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Правила игры.
3. История развития флорбола в России.

Эта часть проводится в виде устных ответов.

Оценка «5» – полный ответ;

оценка «4» – допущено 2 ошибки;

оценка «3» – допущено 3 ошибки.

*Практическая часть* зачетных требований состоит из трех разделов.

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.

№	ОФП/СФП	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места	160 см	150 см	140 см
2	Пресс за 1 мин	35 раз	30 раз	25 раз
3	Подтягивание	4 раза	2 раза	1 раз
4	Отжимание	15 раз	10 раз	5 раз
5	Челночный бег 3 ×10 м	9,7 с	10,1 с	10,8 с
6	Бег 1000 м	5,30 мин	5,45 мин	6,00 мин
7	Упражнения на гибкость: наклоны	0 см	-5 см	-10 см
8	Скакалка: прыжки за 1 мин	60 раз	40 раз	20 раз
9	Броски набивного мяча 2 кг на дальность	5 м	3 м	1 м
10	Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м	60 м 9,7 с	60 м 10,2 с	60 м 10,6 с
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
11	Ведение мяча	«5»	«4»	«3»
12	Остановка мяча	«5»	«4»	«3»
13	Передача мяча на точность	«5»	«4»	«3»
14	Броски по воротам из различных положений	«5»	«4»	«3»
15	Отбор мяча	«5»	«4»	«3»

*3 колонка*

1. Посещаемость
2. Участие в соревнованиях
3. Преимственность

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ГРУППЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### ФЛОРБОЛ

*Теоретическая часть* зачетных требований состоит из трех разделов.

4. Техника безопасности на занятиях.
5. Правила игры.
6. История развития флорбола в России.

Эта часть проводится в виде устных ответов.

Оценка «5» – полный ответ;

оценка «4» – допущено 2 ошибки;

оценка «3» – допущено 3 ошибки.

*Практическая часть* зачетных требований состоит из трех разделов.

4. Общая физическая подготовка.
5. Специальная физическая подготовка.
6. Техническая подготовка.

№	ОФП/СФП	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места	190 см	180 см	170 см
2	Пресс за 1 мин	40 раз	35 раз	30 раз
3	Подтягивание	6 раз	4 раза	2 раза
4	Отжимание	20 раз	15 раз	10 раз
5	Челночный бег 3 × 10 м	8,5 с	9,0 с	9,5 с
6	Бег 1000 м	4,45 мин	5,00 мин	5,15 мин
7	Упражнения на гибкость: наклоны	10 см	5 см	0 см
8	Скакалка: прыжки за 1 мин	100 раз	80 раз	60 раз
9	Броски набивного мяча 2 кг на дальность	6 м	4 м	2 м
10	Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м	60 м 9,2 с	60 м 9,6 с	60 м 10,0 с
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
11	Ведение мяча	«5»	«4»	«3»
12	Остановка мяча	«5»	«4»	«3»
13	Передача мяча на точность	«5»	«4»	«3»
14	Броски по воротам из различных положений	«5»	«4»	«3»
15	Отбор мяча	«5»	«4»	«3»

*3 колонка*

4. Посещаемость
5. Участие в соревнованиях
6. Преемственность

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ГРУППЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### ФЛОРБОЛ

*Теоретическая часть* зачетных требований состоит из трех разделов.

7. Техника безопасности на занятиях.
8. Правила игры.
9. История развития флорбола в России.

Эта часть проводится в виде устных ответов.

Оценка «5» – полный ответ;

оценка «4» – допущено 2 ошибки;

оценка «3» – допущено 3 ошибки.

*Практическая часть* зачетных требований состоит из трех разделов.

7. Общая физическая подготовка.
8. Специальная физическая подготовка.
9. Техническая подготовка.

№	ОФП/СФП	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места	220 см	210 см	200 см
2	Пресс за 1 мин	45 раз	40 раз	35 раз
3	Подтягивание	10 раз	8 раз	6 раз
4	Отжимание	25 раз	20 раз	15 раз
5	Челночный бег 3 × 10 м	7,5 с	8,0 с	8,5 с
6	Бег 1000 м	4,00 мин	4,15 мин	4,30 мин
7	Упражнения на гибкость: наклоны	+15 см	+5 см	0 см
8	Скакалка: прыжки за 1 мин	120 раз	100 раз	80 раз
9	Броски набивного мяча 2 кг на дальность	8 м	6 м	4 м
10	Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м	60 м 8,5 с	60 м 9,0 с	60 м 9,5 с
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
11	Ведение мяча	«5»	«4»	«3»
12	Остановка мяча	«5»	«4»	«3»
13	Передача мяча на точность	«5»	«4»	«3»
14	Броски по воротам из различных положений	«5»	«4»	«3»
15	Отбор мяча	«5»	«4»	«3»

*3 колонка*

7. Посещаемость
8. Участие в соревнованиях
9. Приемственность

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Флорбол

Группа

Педагог

№	Фамилия, имя	Теоретические знания (в соответствии с разделами и темами программы)	Практические умения (в соответствии с разделами и темами программы)	Формирование устойчивого интереса к обучению	Средний балл по всем показателям
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Уровень освоения программы: 5 – высокий, 4 – средний, 3 – низкий