

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – учреждение) разработано в соответствии:

- Конвенцией о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.);
- Федеральным законом от 13.07.2020 №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»
- Национальным проектом «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указом Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указом Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжением Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года;
- Основами государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «О порядке применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";
- Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Законом Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственной программой Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (вред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области (от 03.04.2019 г. № 212).
- Нормативно-правовыми документами учреждения:
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ
- Правилами внутреннего трудового распорядка;
- Положением о режиме занятий учащихся;
- Положением об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкцией по технике безопасности.

1.2. Настоящее Положение устанавливает порядок планирования, организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в процессе обучения.

1.3. Аттестация учащихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных общеобразовательных программ и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

1.4. В настоящем Положении используются следующие определения:

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

1.5. **Цель** промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения учащимися программ дополнительного образования, и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности учащихся и осуществления перевода на следующий год обучения.

1.6. Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном учащимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

1.7. Аттестация учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике их деятельности;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

1.8. Аттестация учащихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

1.9. Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется на основании содержания дополнительных общеобразовательных программ и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

1.10. Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся, рассмотренный на Педагогическом совете учреждения, утверждается приказом директора и вывешивается на доступном для всех педагогов месте (информационный стенд).

1.11. Оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

1.12. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

1.13. Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

1.14. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписанию занятий.

1.15. Результаты итоговой и промежуточной аттестации учащихся оцениваются с целью определения:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы каждым учащимся;
- полноты выполнения дополнительной общеобразовательной программы;
- обоснованности перевода учащихся на следующий год и уровень обучения;
- результативности самостоятельной деятельности учащегося в течение всего учебного года.

1.16. Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации учащихся и рассматриваются на Педагогическом совете учреждения.

2. Порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся

2.1. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

2.2. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;
- с целью административного контроля – заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

2.4. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся;
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением учащимися материала учебных программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий» в Электронной школе 2.0.

2.5. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП.

2.6. Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

Входной контроль проводится тренером-преподавателем в начале учебного года (сентябрь-октябрь). Показатели входного контроля используются для коррекции процесса усвоения содержания изучаемой дисциплины и планирования содержания текущего контроля.

Итоги текущего контроля фиксируются в протоколе.

2.7. Ликвидация задолженности, образовавшейся в случае пропуска учащимися занятий без уважительной причины, неудовлетворительного выполнения упражнений на учебно-тренировочных занятиях, может осуществляться на индивидуальных занятиях.

2.8. Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой, и должны включать в себя действия по корректировке образовательной деятельности в отношении учащегося.

2.9. Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, сведения о результатах текущего контроля успеваемости посредством заполнения предусмотренных документов (протоколов). Тренер-преподаватель в рамках работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних учащихся обязан прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

2.10. Избранная форма текущего контроля отражается в рабочих программах. Администрация школы осуществляет контроль за текущей успеваемостью согласно утвержденному плану-графику.

2.11. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписанию занятий.

2.12. На основании данных об уровне физической подготовленности обучающихся, полученных в начале года (сентябрь), тренер корректирует учебно-тренировочный процесс, разрабатывает специальный двигательный режим и методические приемы для коррекции или профилактики отклонения, характеризующих ниже среднего и низкий уровни физической подготовленности.

3. Порядок проведения промежуточной аттестации

3.1. Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год.

3.2. Форма и сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной программы и не позднее чем за месяц до проведения аттестационного занятия доводятся до сведения обучающегося конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

3.3. Уровень знаний, умений и навыков учащихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе.

3.4. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется два раза в год, декабрь- март, по видам спорта, при подведении итогов контрольно-переводные нормативов по СФП (Приложение №2 по всем отделениям) и в мае по ОФП (Приложение № 1).

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по специальной и технической подготовке;
- зачета (опрос) по теоретической подготовке (тестирование);
- системы зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении учебного года.

3.5. Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода учащихся на следующий год и уровень обучения или решения вопроса о повторном годе обучения, или перевода в спортивно- оздоровительные группы (или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены в СОГ).

3.6. Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

3.7. Для учащихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки проведения.

3.8. В случае если обучающийся не сдал контрольно-переводные нормативы по СФП за отчетный период, он может их пересдать в течение следующего соревновательного сезона.

3.9. Для проведения промежуточной аттестации в Учреждении приказом директора создается приемная комиссия в соответствии с законодательством РФ, Уставом Учреждения и настоящим Положением.

3.10. Комиссия создается с целью урегулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП в Учреждении и выполняет следующие задачи:

- организывает и отслеживает своевременную сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП на отделениях, согласно утвержденного директором Учреждения плана-графика (Приложение №4);

- выявляет соответствие результатов утвержденным учебными программами по видам спорта нормам;

3.11. В состав комиссии входят:

- директор учреждения;
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе (председатель);
- методисты;
- медицинский работник;
- тренеры - преподаватели.

Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Комиссия осуществляет свою работу согласно утвержденного директором учреждения графика проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.12. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы, которые подписываются председателем, членами комиссии и тренером-преподавателем. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности обучающихся по баллам и выводятся уровни высокий, средний и низкий по количеству набранных баллов) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок, (Приложение № 3).

3.13. При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в протоколе ставится количество баллов в столбце «Итоговый уровень» по количеству баллов определяется уровень (высокий, средний и низкий, далее определяется «сдал», «не сдал».

3.14. Педагогические работники доводят до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, сведения о результатах промежуточной аттестации учащихся.

3.15. Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях Педагогического совета учреждения.

3.16. В конце учебного года (май) тренер-преподаватель проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности обучающихся заносятся в протокол физической подготовленности. На основании итоговых данных тестирования решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся и комплектовании групп по годам обучения. Один и тот же учащийся в зависимости от показанных результатов при приеме в группы может быть зачислен в группу 1-2-3-го годов обучения. И учащиеся, не выполняющие установленные требования, могут быть отчислены из ДЮСШ или оставаться на повторное обучение в спортивно-оздоровительные группы.

4. Порядок проведения итоговой аттестации учащихся

4.1. Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы.

4.2. Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании срока обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

4.3. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения.

4.4. Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами - преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения учащихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

4.5. Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска учащегося или решения вопроса о повторном годе обучения.

4.6. Решение об окончании курса обучения или решения вопроса о повторном годе обучения принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

5. Оформление документации по итогам промежуточной и итоговой аттестации учащихся

5.1. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе.

5.2. Протоколы результатов контрольно-переводных нормативов промежуточной аттестации учащихся хранятся в делах учреждения в течение 5 лет.

6. Место приема зачетов по ОФП и СФП, ТТП.

○ определяется исходя из погодных условий:

1. Стадионы.
2. Специализированные залы по видам спорта.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП изложены в каждой программе по видам спорта.

7. РАЗМИНКА

Перед тем как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжения мышц, излишняя усталость) вследствие неразогретости мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

ТЕСТИРОВАНИЯ К ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Приложение №1

Предлагаемые тестовые задания весьма просты и информативны. Тренеру-преподавателю следует предварительно подготовиться к их проведению.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДАМ ПРОГРАММ (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ) (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 10 м.(сек.)	5	3,3 и мен.					
		4	3.4					
		3	3,5-3,8					
		2	3,9-4,1					
		1	4,2 и больше					
1.2	Бег 30 м.(сек.)	5	8,3 и мен.	5,9 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
		4	8,4-8,6	6,0-6,5	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0	
		3	8,7-9,6	6,6-7,1	6,0-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	
		2	9,7-10,6	7,2-7,9	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8	
		1	10,7 и больше	8,0 и больше	7,0 и больше	6,4 и больше	5,9 и больше.	
1.3	Бег 60 м.(сек.)	5				9,4 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.
		4				9,5-10,2	8,2,-9,1	8,0-8,4
		3				10,3-11,1	9,2-9,7	8,5-9,0
		2				11,2-11,9	9,8-10,2	9,1-9,6
		1				12,0 и больше	10,3 и больше	9,7и больше
1.4	Бег 100 м.(сек.)	5						13,2 и мен.
		4						13,3-14,1
		3						14,2-14,8
		2						14,9 -14,15
		1						14,16 и больше
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,9 и мен	9,1 и мен	8,4 и мен	7,7 и мен	7,1 и мен	
		4	10,0-10,8	9,2-9,8	8,5-9,2	7,8-8,5	7,2-7,7	
		3	10,9-11,2	9,9-10,5	9,3-9,7	8,6-9,2	7,8-8,2	
		2	11,3-11,9	10,4-10,7	9,8-10,1	9,3-9,9	8,3-8,7	
		1	12,0 и больше	10,8 и больше	10,2 и больше	10,0 и больше	8,8 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	115 и больше	142 и больше	162 и больше	183 и больше	218 и больше	235 и больше
		4	114-95	141-122	161-142	182-162	217-193	234-213
		3	94-85	121-108	141-128	161-147	192-167	212-192
		2	84-80	107-94	127-117	146-126	166-141	191-181
		1	79 и мен.	93 и мен.	116 и мен.	125 и мен.	140 и мен.	180 и мен.
4 4.1	Смешанное передвижение на 1000м	5	5.20					
		4	5.21-6.40					
		3	6.41-7.00					
		2	7.01-7.30					
		1	7.31-8.30					

4.2	Бег 1000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1		5.12 и мен 5.13-6.30 6.31-7,21 7,22-8,,12 8,13 и больше	4.42 и мен 4.43-5.41 5.42.-6.20 6.21-6.30 6.31 и больше			
4.3	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				6,40 и мен 6,41-7,55 7,56.-8.30 8,31-8.56 8,57 и больше		
4.4	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1					8,00 и мен 8,01-9,27 9,28.-10,10 10,11 -11,48 11,49 и больше	
4.5	Бег 3000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1						12,,20 и меньше 12,21-14,10 14,11.-15,20 15,21 -16,31 16,32 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	7 и больше 6-3 2-1 0 -1	7 и больше 6-3 2-1 0 -1	8 и больше 7-4 3 2 1	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-6 5-4 3-2 1	13 и больше 12-8 7-6 5-4 3-1
6 6.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1		5 и больше 4 3 2 1	6 и больше 5 4 3 2-1	8 и больше 7-5 4-3 2 1	13 и больше 12- 9 8-5 4-3 2-1	15 и больше 14- 12 11-8 7-5 4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		18 и больше 17-11 10-5 4-3 2-1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 36-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) 5-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	15 и больше 14-12 11 10- 8 7 и мен.	37 и больше 36-25. 24-20 19-16 15 и мен.	43 и больше 42-33 32-26 25-20 19 и мен.	47 и больше 46-37 36-31 30-25 24 и мен.	50 и больше 49-40 39-34 33-29 28 и мен.	51 и больше 50-41 40-35 34-28 27 и мен.
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДАМ ПРОГРАММ (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 10 м.(сек.)	5	3,3 и мен.					
		4	3,4-3.6					
		3	3,7-4,0					
		2	4,1-4,3					
		1	4,4 и бол					
1.2	Бег 30 м.(сек.)	5	8,8 и мен.	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
		4	8,9-9,1	6,2-6,6	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	9,2-10,1	6,7-7,3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,4-5,7	
		2	10,2-10,4	7,4-8,3	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	10,5 и бол.	8,4 и бол.	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
1.3	Бег 60 м.(сек.)	5				9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4				10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3				10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2				11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1				12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
1.4	Бег 100 м.(сек.)	5						15,8 и мен.
		4						15,9-16,9
		3						17,0-17,9
		2						18,0-18,9
		1						19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	10,8 и мен	9,4 и мен	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	10,9-11,3	9,5-10,2	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	11,4-11,7	10,3-10,8	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	11,8-12,3	10,9-11,2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2 -9,5	
		1	12,4 и больше	11,3 и больше	10,8 и больше	10,3 и больше	9,6 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	107 и больше	137 и больше	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	106-87	136-117	151-132	166-147	182-162	189-173
		3	86 -77	116-103	131-118	146-132	161-148	172-157
		2	76-70	102-90	117-107	131-121	147-143	156-152
		1	69 и мен.	89 и мен.	106 и мен.	120 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
4 4.1	Смешанное передвижение на 1000м	5	6.00 и мен.					
		4	6.01-7.00					
		3	7.01-7.35					
		2	7.36-8.00					
		1	8.01-8.30					
4.2	Бег 1000м(мин, сек.)	5		5.55 и мен	5.03 и мен			
		4		5.56-6.55	5.04-6.12			
		3		6.56-7,45	6.13.-6.40			
		2		7.46-8.40	6.41-7.06			
		1		8.41 и больше	7.07 и больше			

4.3	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				7.03 и мен 7.04-8.15 8.16.-9.10 9.11-9.18 9.19 и больше		
4.4	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1					9.55 и мен 9.56-11.27 11.28.-12.40 12.41-13.19 13.20 и больше	9.45 и мен 9.46-11.10 11.11-12.25 12.26-13.40 13.41 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и больше 8-5 4-3 2-1 0	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-5 4-3 2 1	13 и больше 12-6 5-4 3 2	15 и больше 14-8 7-5 4-2 3	16 и больше 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 16-12 11-8 7 6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	14 и больше 13-11 10 9- 7 6 и меньше	32 и больше 31-22. 21-17 16-13 12 и меньше	37 и больше 36-28 27-23 22-18 17и меньше	41 и больше 40-31 30-27 26-23 22 и меньше.	44 и больше 43-35 34-31 30-27 26 и меньше	45 и больше 44-37 36-32 31-28 27 и меньше
	Переводной балл		21	21	21	21	21	21

Высокий уровень-27 и выше баллов

Средний уровень- 26 -20 баллов

Низкий уровень- 19 и ниже баллов

Указания к выполнению контрольных упражнений

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Бег 30м. (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (мин, сек.) (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, которое преодолевает испытуемый.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат вышеуровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в

«замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2.

Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.

Приложение № 2

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений (выборочно).

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по ОФП и СФП. Недооценка, а нередко недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных воспитанников.

СФП направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно требованиям избранного вида спорта. Исходя из этого, в каждом виде, как средство, подбирают и используют специальные упражнения.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ПО ВИДАМ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Рывок бм. (сек.)	5	2,05 и мен.	2,05 и мен.	1,59 и мен.	1,56 и мен.	1,54 и мен.	1,52 и мен.	1,46 и мен.	1,43 и мен.
		4	2,15 - 2,06	2,15 - 2,06	1,69-1,60	1,65-1,57	1,62-1,55	1,59-1,53	1,49-1,47	1,48-1,44
		3	2,23-2,16	2,23-2,16	1,79-1,70	1,74-1,66	1,70-1,60	1,66-1,60	1,56-1,50	1,53-1,49
2	Прыжок вверх с места (см.)	5	28	32	35	37	40	41	42	43
		4	27	31	34	36	39	40	41	42
		3	26	30	33	35	38	39	40	41

Контрольные упражнения по технической подготовке

3	Штрафные броски (20 бросков) (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
4	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
5	Бросок в движении (5 раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3	-	-	-	-
		3	1	1	2	2	-	-	-	-
6	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,6	14,5	14,4	14,1
		4	-	-	-	-	14,9	14,8	14,7	14,4
		3	-	-	-	-	15,4	15,3	15,2	15,0
7	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	14	16	18	20	21	22	23	24
		4	13	15	17	19	20	21	22	23
		3	12	14	16	18	19	20	21	22
Переводной балл			24	24	24	24	24	24	24	24

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	Ба лл ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17 -18
1	Рывок бм. (сек.)	5	1,57 и мен.	1,57 и мен.	1,53 и мен.	1,50 и мен.	1,47 и мен.	1,41 и мен.	1,38 и мен.	1,34 и мен.
		4	2,06-1,58	2,06-1,58	1,62-1,54	1,58-1,51	1,55-1,48	1,51-1,42	1,42-1,39	1,39-1,35
		3	2,14-2,07	2,14-2,07	1,71-1,63	1,66-1,59	1,63-1,56	1,60-1,52	1,48-1,43	1,44-1,40
2	Прыжок вверх с места (см.)	5	30	32	35	38	41	43	44	46
		4	29	31	34	37	40	42	43	45
		3	28	30	33	36	39	41	42	44

Контрольные упражнения по технической подготовке

3	Штрафные броски 20 бросков (в %)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
4	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
5	Бросок в движении 5 раз (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3	-	-	-	-
		3	1	1	2	2	-	-	-	-
6	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	14,0	13,9	13,5	12
		4	-	-	-	-	14,3	14,2	13,8	13,5
		3	-	-	-	-	14,8	14,7	14,3	14,0
7	Передача мяча на точность 30 раз (кол-во попаданий)	5	16	18	20	22	24	25	26	27
		4	15	17	19	21	23	24	25	26
		3	14	16	18	20	22	23	24	25
Переводной балл			24	24	24	24	24	24	24	24

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (БАСКЕТБОЛ)

1. Рывок 6 метров (юноши, девушки)

На расстоянии 6 метров чертятся стартовая и финишная линии. По сигналу испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется в секундах. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Прыжок вверх с места (юноши, девушки)

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, оттолкнувшись двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

3. Штрафные броски. (юноши, девушки)

Обучающиеся выполняют 20 бросков со штрафной линии.

1) для обучающихся ГНП:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для обучающихся УТГ:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %)

1. Дистанционные броски. (юноши, девушки)

1) для обучающихся ГНП:

Обучающийся выполняет 20 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне.

Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся УТГ

Обучающийся выполняет 40 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне, туда и обратно.

Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

7. Бросок в движении. (юноши, девушки)

Испытуемый начинает ведение правой рукой от центральной линии с правой стороны и выполняет бросок в кольцо с двух шагов. Подбирает свой мяч и продолжает ведение к противоположному кольцу, выполняя атаку и так 5 раз. Учитывается количество попаданий в кольцо.

8. Скоростное ведение. (юноши, девушки)

Обучающийся стартует из угла площадки, двигаясь с ведением правой рукой до первой стойки, выполняет перевод мяча в другую руку с поворотом, далее двигается с ведением левой рукой до второй стойки и т.д. После перевода мяча у третьей стойки, выполняется бросок в движении с правой стороны, подбормяча и упражнение выполняется в обратном направлении. Время останавливается после того, как мяч коснулся кольца. Фиксируется результат в секундах. За каждое попадание от конечного времени отнимается 1 сек., за неправильно выполненный перевод мяча или пробежку прибавляется 1 сек. Стойки располагаются: одна на пересечении боковой и центральной линии, две другие на противоположной боковой линии на равноудаленном от нее расстоянии (примерно в точках, делящих половины площадок пополам)

9. Передача мяча. (юноши, девушки)

На стене, на высоте уровня плеч испытуемого чертится круг диаметром 70см. На расстоянии 3м. (для 10-13 лет) и 5м. (для 14-17 лет) от стены чертится контрольная линия. Испытуемый, находясь у линии выполняет в произвольном темпе 30 передач мяча в круг на стене на точность: 10 передач двумя руками от груди, 10 передач правой рукой от плеча, 10 передач левой рукой от плеча. Передачи считаются результативными при условии попадания мячом в круг. Учитывается количество результативных передач в сумме

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ(ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5	12,2 и мен.	11,9 и мен.	11,5 и мен.	-	-	-	-	-
		4	12,9-12,3	12,6-12,0	12,2-11,6					
		3	13,4-13,0	13,1-12,7	12,7-12,3					
2	Бег 92 м/ с изменением направления, «ёлочка» сек	5	-	-	-	8,7 и мен.	28,0 и мен.	27,4 и мен.	26,8 и мен.	26,2 и мен.
		4				29,4-28,8	28,7-28,1	28,1-27,5	27,5-26,9	26,9-26,3
		3				29,9-29,5	29,2-28,8	28,6-28,2	28,0-27,6	27,4-27,0
3	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5	34	38	44	46	50	52	55	60
		4	33	37	43	45	49	51	54	59
		3	32	36	42	44	48	50	53	58

4	Бросок набивного мяча 1 кг - сидя	5	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		4	3,9	4,9	5,3	5,6	6,4	7,1	7,4	7,8
		3	3,8	4,8	5,2	5,5	6,3	7,0	7,3	7,7
	Бросок набивного мяча 1 кг -- стоя	5	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
		4	7,9	8,9	9,9	10,7	13,4	14,4	15,1	15,4
		3	7,8	8,8	9,8	10,6	13,3	14,3	15,0	15,3
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
6	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5	12	15	20	30	35	40	45	50
		4	10	13	18	28	33	38	44	48
		3	8	12	16	26	31	36	42	46
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	3	4	4	5
		4				2	2	3	3	4
		3				1	1	2	2	3
9	Нападающий удар в пределы площадки.	5	3	3	3	4	4	4	5	5
		4	2	2	2	3	3	3	4	4
		3	1	1	1	2	2	2	3	3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	3	3	3	4	4	4	4	5
		4	2	2	2	3	3	3	3	4
		3	1	1	1	2	2	2	2	3
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5	-	-	-	-	-	-	3	4
		4							2	3
		3							1	2
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	4	4	4	5
		4				2	3	3	3	4
		3				1	2	2	2	3
Переводной балл			24	24	27	33	33	33	36	36

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	Ба лл ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5 4 3	12,0 и мен. 12,7-12,1 13,2-12,8	11,5 и мен. 12,2-11,6 12,7-12,3	11,0 и мен. 11,7-11,1 12,2-11,8	-	-	-	-	-
2	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	-	-	-	26,0 и мен. 26,7-26,1 27,2-26,8	25,5 и мен. 26,2-25,6 26,7-26,3	24,9 и мен. 25,6-25,0 27,1-26,7	24,2 и мен. 24,9-24,3 25,4-25,0	24,0 и мен. 24,7-24,1 25,2-24,8
3	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	40 39 38	45 44 43	54 53 52	58 57 56	63 62 61	70 69 68	75 74 73	80 79 78
4	Бросок набивного мяча 1 кг -сидя	5	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		4	5,7	6,5	6,9	7,6	8,1	8,9	9,4	10,9
3		5,6	6,4	6,8	7,5	8,0	8,8	9,3	10,8	
	Бросок набивного мяча 1 кг -стоя	5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
		4	10,9	11,4	12,4	12,9	13,7	14,9	16,9	17,4
3		10,8	11,3	12,3	12,8	13,6	14,8	16,8	17,3	
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
6	Вторая передача на точность из зону 3 в зону 4	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5	15	20	30	35	40	45	50	60
		4	13	18	28	33	38	44	48	58
		3	12	16	26	31	36	42	46	56
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	4	4	4	5
		4				2	3	3	3	4
		3				1	2	2	2	3
9	Нападающий удар в пределы площадки	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	3	3	3	4	4	4	4	5
		4	2	2	2	3	3	3	3	4
		3	1	1	1	2	2	2	2	3
Тактическая подготовка										

1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5 4 3	-	-	-	-	-	3 2 1	4 3 2	5 4 3
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5 4 3	-	-	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
	Переводной балл		24	24	27	33	33	33	36	36

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ)

- Бег 30 м: 5X6 м.* На расстоянии 6 метров чертятся две линии- стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м -пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь касаясь мячей за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.
- Прыжок вверх с места отталкиваясь, двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50X50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места- со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на выполнение подачи,* верхняя прямая подача: по мячу через сетку в пределы площадки из-за лицевой линии.
- Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз
- Испытание на точности подачи.* Подача на точность: верхняя прямая по зонам. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении- в определенный участок площадки. Эти участки, следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6X2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3X3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Нападающие удары:** удар прямой по ходу по мячу через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3.
Испытание на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.
- Приём подачи из зоны 6 в зону 3 после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), 5 попыток.
- Испытание в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка

Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачи («мячemet», или игрок)

посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий на точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			8-9	10- 11	12	13	14	15	16	17
1	Десятерной прыжок в шаге	5	14	15	16	16	17	17	18	18
		4	13	14	15	15	16	16	17	17
		3	12	13	14	14	15	15	16	16
Контрольные упражнения по технической подготовке										
2	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5	8.30 и мен.							
		4	8.31-9.31							
		3	9.32-11.32							
3	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5		8.18 и мен.	7.19 и мен.-	-	-	-	-	-
		4		8.19-9.05	7.20-9.00					
		3		9.06-10.45	9.01-10.00					
4	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль свободный	5			13.30 и мен.	12.30 и мен.		12.00 и мен.	11.30 и мен.	11.30 и мен.
		4			13.31-14.31-	12.31-13.30		12.01-12.31	11.31-12.00	11.31-12.00
		3			14.32-15.35	13.31-14.30		12.32-13.30	12.01-12.30	12.01-12.30
5	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль классический	5	-	-	-	13.30 и мен.	13.00 и мен.		12.00 и мен.	11.30 и мен.
		4				13.31-14.31-	13.01-14.01		12.01-12.30	11.31-12.00
		3				14.32-15.35	14.02-15.00		12.31-13.30	12.01-13.30
6	Бег на лыжах 3 км (мин,сек) стиль свободный стиль	5					15.30 и мен.	15.00 и мен.	15.00 и мен.	15.00 и мен.
		4					15.31-16.30	15.01-16.01	15.01-16.01	15.01-16.01
		3					16.31-17.30	16.02-17.02	16.02-17.02	16.02-17.02
7	Бег на лыжах 3 км (мин,сек) стиль классика	5	-	-	-			16.00 и мен.	16.00 и мен.	16.00 и мен.
		4						16.01-17.00	16.01-17.00	16.01-17.00
		3						17.01-18.00	17.01-18.00	17.01-18.00

8	Техника лыжных ходов: Скользящий Попеременный подъём ёлочкой	5 4 3	Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.							
9	Техника конькового хода	5 4 3				Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.				
Переводной бал			9	9	12	12	12	15	15	15

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ЮНОШИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			8-9	10-11	12	13	14	15	16	17
1	Десятерной прыжок в шаге	5	14	15	16	16	17	17	18	18
		4	13	14	15	15	16	16	17	17
		3	12	13	14	14	15	15	16	16
Контрольные упражнения по технической подготовке										
	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5	8.30 и мен.							
		4	8.31-9.31							
		3	9.32-11.32							
8	Бег на лыжах 1 км (мин,сек), стиль свободный	5		8.18 и мен.	7.19 и мен.-	-	-	-	-	-
		4		8.19-9.05	7.20-9.00					
		3		9.06-10.45	9.01-10.00					
9	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль свободный	5			13.30 и мен.	12.00 и мен.	12.00 и мен.	11.30 и мен.	10.30 и мен.	10.30 и мен.
		4			13.31-14.31-	12.01-13.01	12.01-13.01	11.31-12.31	10.31-11.00	10.31-11.00
		3			14.32-15.35	13.02-14.00	13.02-14.00	12.32-13.30	11.01-12.00	11.00-12.00
10	Бег на лыжах 2 км (мин,сек) стиль классический	5	-	-	-	13.00 и мен.	12.30 и мен.		11.00 и мен.	10.30 и мен.
		4				13.01-14.01	12.31-13.30		11.01-12.00	10.31-11.00
		3				14.02-15.00	13.31-14.30		12.01-13.00	11.01-12.00

11	Бег на лыжах 3 км (мин,сек) стиль свободный стиль	5	-	-			14.30 и мен.	14.00 и мен.	13.30 и мен.	13.30 и мен.
		4					14.31-15.31	14.01-15.01	13.31-14.31	13.31-14.31
		3					15.32-16.32	15.02-16.02	14.32-15.32	14.32-15.32
12	Бег на лыжах 3 км (мин,сек) стиль классика	5	-	-	-			15.00 и мен.	14.30 и мен.	14.30 и мен.
		4						15.01-16.00	14.31-15.31	14.31-15.31
		3						16.01-17.00	15.32-16.32	15.32-16.32
13	Техника лыжных ходов: Скольльзящий Попеременный подъём ёлочкой	5	<i>Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения</i>							
		4	<i>на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения</i>							
		3	<i>на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения, с затруднениями.</i>							
	Техника конькового хода	5	<i>Показ правильного выполнения, на (5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения</i>							
		4	<i>на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения</i>							
		3	<i>на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения, с затруднениями.</i>							
Переводной балл			9	9	12	12	12	15	15	15

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (Лыжные гонки)

Предлагаемые тестовые задания весьма просты и информативны. Тренеру-преподавателю следует предварительно подготовиться к их проведению.

1.Десятерной прыжок в шаге

При выполнении данного элемента упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад- вперед. Положение туловища сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта. Приземление на две ноги.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПООБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 лет

Шпагаты (левый, правый, поперечный)

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки)**

сбавки)2. Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

сбавки)3. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**
- ✓ То же, но нога параллельно полу **0,5**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1**

То же, нога на уровне уха **без сбавок**

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ для 7-18 лет

Баллы	СФП											
	Стойка на голове (сек)		Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)		Три шпагата (правая, левая поперечный), мост, сид наклон вперед (сбавки)		Один шпагат, мост, сид наклон вперед (сбавки)		Лазанье по канату 3 м		Подтягивание в висе на верх\ жерди (кол-во раз)	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1,0-0,5	1	1	2-1	1	3,6-3,9	3,6-3,9	3,0-2,8	3,0-2,8	1	-		
2,0-1,5	2	2	4-3	2	3,2-3,5	3,2-3,5	2,7-2,6	2,7-2,6	2	-		
3,0-2,5	2	2	6-5	4-3	2,8-3,1	2,8-3,1	2,5-2,4	2,5-2,4	3	-		
4,0-3,5	4-3	4-3	8-7	6-5	2,4-2,7	2,4-2,7	2,3-2,2	2,3-2,2	4	-		
5,0-4,5	4-3	4-3	10-9	8-7	2,0-2,3	2,0-2,3	2,1-2,0	2,1-2,0	5	-		
6,0-5,5	6-5	6-5	12-11	10-9	1,6-1,9	1,6-1,9	1,9-1,8	1,9-1,8	6	-		
7,0-6,5	8-7	8-7	14-13	12-11	1,2-1,5	1,2-1,5	1,7-1,6	1,7-1,6	7	-		
8,0-7,5	10-9	10-9	16-15	14-13	0,8-1,1	0,8-1,1	1,5-1,4	1,5-1,4	8	-		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
652992, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Поспелова, 7, т. 3-44-27
Протокол тестирования по СФП технической подготовке**

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Вид спорта _____ Группа _____ Количество учащихся (по списку) _____

Дата проведения: « _____ » _____ 20 _____ г. Место проведения: _____

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Возраст, лет	Контрольные упражнения (тесты)												Итоговый уровень
			Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	Результат	баллы	
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															

Переведены _____ человек высокий уровень- чел, средний уровень- чел, низкий уровень- чел

Тренер-преподаватель _____

Аттестационная комиссия:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

График приема контрольных и переводных нормативов по общей физической подготовке по видам спорта МБУ ДО ДЮСШ г. Таштагола.

№	Ф.И.О. Тренера-преподавателя	Вид спорта	Группа	Время	Место проведения	Дата проведения
1						
2.						
3						
4.						
5						
6						