

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 2
от «01» октября 2019г.

Утверждено

Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 84 от 01.10.2019

В.В.Попов



ПОЛОЖЕНИЕ

о контрольном тестировании общих физических, специальных физических и технических качеств обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о контрольном тестировании общих физических, специальных физических и технических качеств обучающихся МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» (в дальнейшем - «Положение») разработано в соответствии с действующим законодательством РФ и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов и перевод обучающихся по этапам обучения.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- федеральными стандартами спортивной подготовки по избранным видам спорта,
- Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной Приказом Министерства спорта от 17.03.2015 № 227,
- Уставом школы,
- образовательной программой МБОУ ДО «ДЮСШ».

1.3. Настоящее Положение распространяется на всех обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ».

1.4. Положение о контрольном тестировании общих физических, специальных физических и технических качеств обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» принимается на педагогическом совете школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения и утверждается приказом директора школы.

1.5. Цель контрольного тестирования: измерение различных показателей по общей физической, специальной и технической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки, планирования учебно-тренировочного процесса и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

2. Порядок организации и проведения тестирования

2.1. Контрольное тестирование общих физических, специальных физических и технических качеств обучающихся включает в себя текущий контроль и итоговый контроль.

2.2. Текущий контроль проводится в начале года с целью определения показателей физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся и планирования учебно-тренировочного процесса. Итоговый контроль проводится в конце года с целью определения эффективности тренировочных нагрузок, оценки освоения образовательной программы и регулирования порядка перевода обучающихся на этапы обучения.

2.3. Оценка показателей общей физической подготовленности, специальной физической и технической подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами, установленными для отделений согласно этапам обучения и утвержденными настоящим Положением (приложение № 1).

2.4. Сдача контрольно-переводных нормативов проводится во время тренировочных занятий согласно расписанию занятий в рамках годового учебного (тематического) плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

2.5. Форма сдачи нормативов – очная.

2.6. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май) для определения показателей по ОФП, СФП и ТП у обучающихся.

2.7. Результаты сдачи нормативов по ОФП, СФП и ТП обучающихся заносятся тренером-преподавателем в протокол (без установления отметок) и обсуждаются на заседании педагогического совета.

2.8. При организации и проведении контрольного тестирования необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех занимающихся.

2.9. Перед тестированием должна быть стандартная по длительности, подбору упражнений и последовательности их выполнения разминка.

3. Порядок перевода обучающихся

3.1. Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100% по ОФП, СФП и ТП в соответствии с видом спорта и периодом обучения, утвержденных настоящим Положением (приложение № 1).

3.2. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться решением педагогического совета на основании выполнения

контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки, а также на основании спортивных результатов (выполнения норм и требований для присвоения спортивного разряда и достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года).

3.3. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, переводятся на следующий этап обучения приказом директора школы.

3.4. Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе обучения или в спортивно-оздоровительных группах, но не более одного года.

3.5. Вопрос о продолжении образования для данной категории обучающихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов обучающихся и рекомендаций педагогического совета.

4. Оформление документации

4.1. Итоги сдачи контрольно-переводных нормативов заносятся тренером-преподавателем в протокол.

4.2. Результаты контрольного тестирования доводятся до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

1. Контрольно-переводные нормативы отделения «Лыжные гонки»

1.1. Спортивно-оздоровительная группа

| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | СОГ | |
|------------------------------------|--|-------|-------|
| | | М | Д |
| Общая физическая подготовка | | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 110 | 100 |
| | Метание теннисного мяча с места | | |
| Быстрога | Бег 30 м, мин. сек | 10,0 | 10,5 |
| | Бег 1000 м без учёта времени | + | + |
| Гибкость | Наклон вперёд | -5 | -5 |
| | | | |
| Выносливость | Специальная физическая подготовка | | |
| | Бег на лыжах (1 км): 1 км (мин, сек) | 15.00 | 16.00 |

1.2. Группа базовой подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Общая физическая подготовка | | |
| Быстрога | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| | Бег 60 м (не более 10,7 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| | Метание теннисного мяча с места (не менее 18м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |
| Специальная физическая подготовка | | |
| Бег на лыжах (1 км) 1 км (мин, сек) | 13.00 | 14.00 |

1.3. Группа углубленного уровня

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Общая физическая подготовка | | |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 15,3) | Бег 60 м (не более 10,8) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 167 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин.45 с) | Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с) |
| Специальная физическая подготовка | | |
| Аэробная производительность, силовая выносливость | Льжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с) | Льжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с) |
| | Льжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с) | Льжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с) |
| | Льжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00с) | Льжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с) |
| | Льжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с) | Льжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с) |
| Техническая подготовка | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

2. Контрольно-переводные нормативы отделения «Спортивная аэробика»

2.1. Спортивно-оздоровительная группа

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
|--|---|
| ОФП | |
| Скоростные качества Скоростно-силовые качества Сила Координация | Бег на 20 м Прыжок в длину с места (две попытки с учетом лучшей) Прыжки на скалке двумя ногами за 30 сек., кол-во раз Подъем туловища, лежа на спине, руки вдоль тела за 30 сек., количество раз (пресс) Челночный бег 3x10 м, сек. |
| Гибкость | Наклон-складка (ноги вместе) на возвышенной опоре. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. При опускании рук ниже опоры показатель имеет знак «+», выше опоры «-» |

2.2. Для групп базового уровня

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| ОФП | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6.9 с) | Бег 30 м (не более 7.2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на скалке, кол-во раз за 30 сек. Перепрыгивание скамейки, кол-во раз за 10 сек. | Прыжки на скалке, кол-во раз за 30 сек. Перепрыгивание скамейки, кол-во раз за 10 сек. |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) (отжимание) Поднимание прямых ног в висе, количество раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) (отжимание) Поднимание прямых ног в висе, количество раз |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10.4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10.9 с) |
| СФП | | |

| | |
|----------|--|
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |
| | Шагаты: продольный, левый, фронтальный («+» или «->») |

2.3. Для группы углубленного уровня

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| | ОФП | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 11,6 с) | Бег 30 м (не более 12,3 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин.30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин. 50 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на скакалке, кол-во раз за 30 сек. Перепрыгивание скамейки, кол-во раз за 10 сек. | Прыжки на скакалке, кол-во раз за 30 сек. Перепрыгивание скамейки, кол-во раз за 10 сек. |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) (отжимание) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) (отжимание) |
| Координация | Поднимание прямых ног в висе, количество раз Челночный бег 3x10 м (не более 10.1 с) | Поднимание прямых ног в висе, количество раз Челночный бег 3x10 м (не более 10.7 с) |
| | СФП | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола), не менее 2 раз | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола), не менее 2 раз |
| | Шагаты: продольный, левый, фронтальный («+» или «->») Шагат (стопы и бедра фиксируются на одной линии) | Шагаты: продольный, левый, фронтальный («+» или «->») Шагат (стопы и бедра фиксируются на одной линии) |
| | ТП | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Экспертно-переводные нормативы отделения «Мини-футбол (футзал)»

| Нормативы | Спортивно-оздоровительная группа | Группы базового уровня | | | | | | | | | Группы углубленного уровня | |
|-----------|---|------------------------------|-------|-------|------|------|------|------|------|--|----------------------------|--|
| | | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | БУ-6 | УУ-1 | УУ-2 | | | |
| ОФП | СОГ | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | БУ-6 | УУ-1 | УУ-2 | | | |
| | Бег 30 м (сек) | 6.0 | 5.6 | 5.4 | 5.3 | 5.1 | 4.8 | 4.6 | 4.5 | | | |
| | Бег 60 м (сек) | ---- | ----- | ----- | 10.0 | 9.8 | 9.6 | 9.4 | 9.2 | | | |
| | Челночный бег 3*10м (сек) | 10.5 | 10.5 | 9.5 | 9.3 | 9.0 | 8.5 | 7.8 | 7.5 | | | |
| | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 | | | |
| | Поднимание туловища (за 1мин) | 30 | 30 | 35 | 38 | 42 | 46 | 50 | 55 | | | |
| | Бег 1000м (мин,сек) | 4.60 | 4.50 | 4.45 | | | | | | | | |
| | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 7.5 | 7.0 | 6.8 | 6.6 | 6.4 | 6.2 | 6.0 | 5.8 | | | |
| | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) | --- | --- | --- | 42.0 | 40.0 | 38.0 | 36.0 | 34.0 | | | |
| | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м) | | | | 40 | 44 | 48 | 52 | 56 | | | |
| ОФП | Вбрасывание с аута (м) | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | |
| | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 6 | 6-7 | 7 | 7-8 | 8 | 8 | | | | |
| | Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (сек) (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | 16.0 | 14.0 | 12.0 | 10.0 | 9.8 | 9.4 | 9.0 | | | | |
| | Жонглирование мячом (кол.раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 | | | | |
| | Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | 10 | 14 | 16 | 20 | 24 | 26 | 30 | | | | |
| | Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке(см) | 20 | 24 | 28 | 35 | 38 | 42 | 45 | | | | |
| | Бросок мяча на дальность (м) | 10 | 12 | 14 | 18 | 20 | 22 | 26 | | | | |
| | ОФП | Бросок мяча на дальность (м) | 10 | 12 | 14 | 18 | 20 | 22 | 26 | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022