

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
«СИЛА СИБИРИ»

Принято:
Педагогическим советом
от «13» января 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Приказ № 15/1-од
от «13» января 2022г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРИЁМЕ КОНТРОЛЬНЫХ И ПЕРЕВОДНЫХ
ИСПЫТАНИЙ

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРИЁМЕ КОНТРОЛЬНЫХ И ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ, приказом Минспорта России от 01.11.2021г. № 841 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 27.12.2013г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Устава ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ».

2 Цель и задачи.

2.1. Цель контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов – объективная оценка физического состояния зачисляемых на образовательные программы, оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности обучающихся.

2.2. Задачи

- определение уровня физической подготовки обучающихся;
 - определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
 - выявление степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся в выбранном ими виде спорта;
 - выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательных программ, культивируемых в ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ» .
- Высокие результаты в спорте существенно зависят от качества подготовки спортивного резерва, особенно в ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ». Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности обучающихся ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ».

Для контроля разработана система повышения уровня физической подготовленности обучающихся, которая предусматривает тестовое их обследование и последующее (с учётом выявления данных) корректирование работы с ними по развитию двигательных качеств.

3.Формы, порядок и периодичность проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов.

3.1. Формы, порядок, условия проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов определяются образовательными программами по видам спорта.

3.2. Зачётные требования содержат:

- комплексы тестовых испытаний, целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ;
- комплексы контрольных вопросов в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта», для базового и углублённого уровней;
- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения в предметной области «общая физическая подготовка», для базового и углублённого уровней;
- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения в предметной области «вид спорта» (СФП) для базового и углублённого уровней;

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углублённого уровней;
- теоретические и практические испытания в предметной области «судейская подготовка» для базового и углублённого уровней;
- методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

3.3. Текущий(оперативный) контроль над динамикой прохождения спортсменами материала образовательной программы, уровнем их физической, теоретической, технической подготовленности и состоянием здоровья осуществляется тренером в форме наблюдений.

В процессе всего периода реализации образовательной программы отслеживаются и анализируются все личные достижения спортсмена (индивидуальные выступления и их результаты на мероприятиях различного уровня и ранга, уровень освоения спортсменами материала и уровень развития их способностей и другое).

3.4. Содержание контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам образовательной программы по виду спорта, выявлять уровень подготовки спортсменов, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития спортивных способностей.

3.5. Перевод спортсменов по годам и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании сдачи итоговых контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ спортивной подготовки поданному виду спорта и утвержденных методическим советом ДЮСШ, а также на основании показанных результатов в официальных соревнованиях.

3.6. Спортсмены, не выполнившие итоговые контрольно-переводные нормативы, на следующий уровень сложности образовательной программы или года обучения не переводятся. Такие спортсмены, могут приказом директора обучаться на том же уровне образовательной программы.

3.7. Спортсмены, успешно справившиеся с образовательной программой по результатам соревнований и успешно сдавшие итоговые контрольно переводные нормативы, могут по решению методического совета и при положительном заключении врача быть досрочно переведены на более высокий этап спортивной подготовки.

4 Организация и проведение контрольных и контрольно-переводных нормативов

Существует тест-программа, которая базируется на стандартных тестах, с помощью которых определяется пяти уровневая градация (по баллам: 5,4,3,2,1и выводится уровень высокий, средний и низкий по количеству набранных баллов) физической подготовленности обучающихся. Уровни определяются по сводным таблицам оценки физической подготовленности детей по годам обучения.

Тест-программа позволяет получать (сентябрь по май каждого года) информацию об уровне физической подготовленности обучающихся и принимать соответствующие меры для её повышения. Тест-программа предусматривает обработку данных полученных в результате тестирования.

Все двигательные качества, как и лежащие в их основе физиологические механизмы, развиваются неравномерно, то ускоряясь, то замедляясь. Это очень важно знать и учитывать при организации учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками. Кроме того, их развитие имеет прямую и обратную связь с совершенствованием всех систем и функций организма.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕСТИРОВАНИЮ

Тест-проба - качественное или количественное испытание для выявления уровня физической подготовленности испытуемого. Для исправления физических недостатков важно определить, на каком уровне по отношению к должным возрастным величинам находятся физические кондиции обучающихся. Однако, чтобы получаемая с помощью тестирования информация была правильной и достоверной, тренеру-преподавателю надо выполнять следующие требования.

1. Максимально точно измерять параметры и правильно их записывать.

2. Комплексное тестирование проводить не реже 2-х раз в год (сентябрь, май), так как организм обучающегося постоянно растёт и физические качества развиваются не равномерно.
3. Тестирование по СФП проводить не реже 1 раза в год (декабрь по апрель в зависимости от вида спорта)
4. Тест по возможности проводить всегда в одно и тоже время.
5. Предварительно обучить обучающегося правильному выполнению тестов.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВИДАМ ПРОГРАММ
(БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА) (ЮНОШИ)**

№	Контрольные упражнения	Баллы	Базовый уровень						Углублённый уровень	
			Год обучения						Год обучения	
			1	2	3	4	5	6	1	2
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	4,2 и мен.	4,1 и мен.
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,3-4,7	4,2-4,6
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,8-5,2	4,7-5,1
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,3-5,7	5,2-5,6
		1	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,6 и бол.	6,6 и бол.	6,5 и бол.
2	Челночный бег 3хЮм. (сек.)	5	8,6 и мен	8,2 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,2 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен
		4	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,3	6,9 -7,1
		3	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,4-7,7	7,2-7,5
		2	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4	9,0-9,3	8,8-9,1	8,3-8,6	7,8-8,1	7,6-7,9
		1	10,3 и бол.	9,7 и бол.	9,5 и бол.	9,4 и бол.	9,2 и бол.	8,7 и бол.	8,2 и бол.	8,0 и бол.
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	206-220	215-225
		4	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	191-205	196-214
		3	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	175-190	178-195
		2	110-129	120-139	130-144	135-149	154-159	160-174	160-174	166-177
		1	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	153 и мен.	159 и мен.	159 и мен.	165 и мен
4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	4.50 и мен							
		4	4.51-5.50							
		3	5.51-6.10							
		2	6.11-6.30							
		1	6.31 и бол							
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5		6.50 и мен	6.50 и мен					
		4		6.51-8.05	6.51-8.05					
		3		8.06-8.20	8.06-8.20					
		2		8.21-8.35	8.21-8.35					
		1		8.35и бол	8.35и бол					

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	Базовый уровень						Углублённый уровень	
			Год обучения						Год обучения	
			1	2	3	4	5	6	1	2
	Бег 30 м. (сек.)	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,9-4,7	4,8-4,6	4,7-4,5
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,5-5,9	5,4-5,8	5,3-5,7
		1	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,0 и бол.	5,9 и бол.	5,8 и бол.
	Челночный Бег3х10м. (сек.)	5	8,7 и мен.	8,6 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,7 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.
		4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0	7,8-8,0	7,6-7,8
		3	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3	8,1-8,3	7,9-8,1
		2	9,5-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5	8,4-8,5	8,2-8,3
		1	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.	8,6 и бол.	8,4 и бол.
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205	195-210	195-210
		4	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	180-194	180-194
		3	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	169-179	169-179
		2	110-119	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154	150-168	150-168
		1	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.	149 и мен.	149 и мен.
4 4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	5.10 и мен							
		4	5.11-6.20							
		3	6.21-6.30							
		2	6.31-6.50							
		1	6.51 и бол							
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5		7.14 и мен	7.14 и мен					
		4		7.15-8.29	7.15-8.29					
		3		8.30-8.55	8.30-8.55					
		2		8.56-9.20	8.56-9.20					
		1		9.21и бол	9.21и бол					
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5				10.00 и мен	10.00 и мен	10.00 и мен	9.50 и мен	9.50 и мен
		4				10.01-11.40	10.01-11.40	10.01-11.40	9.51-11.20	9.51-11.20
		3				11.41-12.10	11.41-12.10	11.41-12.10	11.21-12.00	11.21-12.00
		2				12.11-12.40	12.11-12.40	12.11-12.40	12.01-12.30	12.01-12.30
		1				12.41 и бол	12.41 и бол	12.41 и бол	12.31 и бол	12.31 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см)	5	11 и бол.	12,0 и бол.	13,0 и бол.	13 и бол	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.
		4	11-12	11-9	12-10	11-12	13-12	14-13	15-14	16-15
		3	12-9	8-7	9-8	9-10	11-10	12-11	13-12	14-13
		2	8-4	6-5	8-6	7-8	9-8	10-9	11-10	12-11
		1	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0	8-0	9-0	10-0
		0	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц. рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез

6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	11-13 и бол	13-15 и бол	15-17 и бол	18-20 и бол	20-22 и бол	22-24 и бол	24-26 и бол	28-30 и бол
		4	8-10	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23	27-25
		3	5-7	7-9	9-11	12-14	14-16	16-18	17-19	24-22
		2	3-4	4-6	6-8	9-11	11-13	13-15	14-16	21-23
		1	2 и мен.	3 и мен.	5 и мен.	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	13 и мен.	20 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	36 и бол.	38 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	43 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.
		4	35-31	37-34	39-35	41-36	42-37	43-38	45-46	47-42
		3	30-25	33-29	34-30	35-33	36-34	37-35	45-41	41-37
		2	24-19	28-21	29-23	32-25	33-27	34-29	40-31	36-33
		1	18 и мен.	20 и мен.	22 и мен.	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен.	30 и мен.	32 и мен.
Переводной балл			18-21							

Высокий уровень-32 и выше баллов.

Средний уровень- 31 -25 баллов.

Низкий уровень- 24 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.

3. 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 выше уровня 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 3 мин. 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.

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.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.

3.Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

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

4. 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, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

5. Штрафные броски, (юноши, девушки)

Обучающиеся выполняют 20 бросков со штрафно 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 выполняют 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, подбор мяча 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 3 м. (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.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ (ДЕВУШКИ)

№ п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	Базовый уровень					углублённый уровень			
			1	2	3	4	5	6	1	2	
1	Бег 30 м, сек	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.	
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,5-4,9	4,4-4,8	4,3-4,7	
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2	
2	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						
3	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5				28,7 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	
4	Прыжок в длину с места	5	151-165	161-175	173-187	176-190	181-195	186-200	191-205	196-210	
		4	141-150	151-160	162-172	166-175	171-180	176-185	181-190	186-195	
		3	120-140	130-150	141-161	145-165	150-170	165-175	160-180	165-185	
5	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	
6	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	
7	-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

8	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	30	3	4	-	-	-	-	-
		4	21	2	3					
		3	10	1	2					
9	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	5	12	15	20	30	35	40	4	50
		4	10	13	18	28	33	38	5	48
		3	8	12	16	26	31	36	4	46

1 0	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5 4 3	-	-	-	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	5 4 3
1 1	Нападающий удар прямой из зоны 4(2)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	-	-	-	-	-
1 2	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	5 4 3	-	-	-	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2
1 3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5 4 3	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	-	-	-	-
1 4	Блокирование одиночное нападающие из зоны 4(2) по диагонали	5 4 3	-	-	-	-	3 2 1	3 2 1	4 3	5 4 3
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										
1	Командные действия (кол-во раз из 6)	5 4 3							3 2	4 3 2
2	Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	5 4 3				3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3	4 3 2
	Перводной балл		30	30	30	33	33	33	36	36

9	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	5 4 3	15	20	25	40	45	50	55	60
---	--	-------------	----	----	----	----	----	----	----	----

10	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5 4 3	-			3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
11	Нападающий удар прямой из зоны 4(2)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2					
12	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5) и 2(4,5)	5 4 3	-	-	-	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2
13	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5 4 3	2	3	3	4				
14	Блокирование одиночное нападающие из зоны 4(2) по диагонали	5 4 3					3 2 1	3 2 1	4 3 2	5 4 3
15	Командные действия (кол-во раз изб)	5 4 3							4	5
16	Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	5 4 3				3	4	4	5	5
	Переводной балл		30							

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ)

1.Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2.Бег 30, 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.

3.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 и касаясь мячей за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. 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.

5.Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6.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.

7.Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка.

1. **Испытание на выполнение подачи.** Верхняя прямая подача: по мячу через сетку в пределы площадки из-за лицевой линии.

2. **Приём и передача мяча** (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз

3.**Испытание на точности подач.** 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.

4.**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.

5.**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.

6.**Приём подачи из зоны 6 в зону 3** после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), 5 попыток.

7. **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

1.**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 ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	баллы	Базовый уровень					углублённый уровень			
			1	2	3	4	5	6	1	2	
1	Бег 60 м, сек	5	10.8и мен.	10.6 и мен.	10.5и мен.	10.4 и мен.	10.4 и мен.	10.0 и мен.	9.5 и мен.	9.0 и мен.	
		4	11.0-10.9	10.8-10.7	10.7-10.6	10.6-10.5	10.6-10.5	10.2-10.1	9.7-9.6	9.2-9.1	
		3	11.2-11.1	11.0-10.9	10.9-10.8	10.8-10.7	10.8-10.7	10.4-10.3	9.9-9.8	9.4-9.3	
2	Бег 800 м, сек	5	4.10 и мен.	3.55 и мен	3.55 и мен	3.35 и мен.	3.20 и мен.	3.05 и мен.	2.50 и мен.	2.40 и мен.	
		4	4.40-4.11	4.25-3.56	4.25-3.56	4.05-3.36	3.50-3.21	3.35-3.06	3.20-2.51	3.10-2.51	
		3	5.10-4.41	4.55-4.26	4.55-4.26	4.35-4.06	4.20-3.51	4.05-3.36	3.50-3.21	3.30-3.11	
3	Кросс 2 км; мин, с	5	-	-	-	-	9.50 и мен.	9.15 и мен.	8.45 и мен.	8.20 и мен.	
		4					10.20-9.51	10.15-9.16	9.15-8.46	8.50-8.21	
		3					10.50-10.21	10.45-10.16	9.45-9.16	9.20-8.51	
4	Десятерной прыжок в шаге	5	13	13	14	14	15	15	16	16	
		4	12	12	13	13	14	14	15	15	
		3	11	11	12	12	13	13	14	14	
Контрольные упражнения по технической подготовке											
8	Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный	5	7.30 и мен.	7.15 и мен.	7.15 и мен.	-	-	-	-	-	
		4	7.45-7.31	7.30-7.16	7.30-7.16						
		3	8.00-7.46	7.45-7.31	7.45-7.31						
9	Бег на лыжах 2 км (мин, сек) стиль свободный	5	15.00 и мен.	14.30 и мен.	14.30 и мен.	-	-	-	-	-	
		4		15.00-14.31	15.00-14.31						
		3	15.30-15.01 16.00-15.31	15.30-15.01	15.30-15.01						
10	Бег на лыжах 3 км (мин, сек) стиль классический	5		-	-	15.20 и мен.	13.50 и мен.	12.10 и мен	11.10 и мен.	10.50 и мен.	
		4				15.50-15.21	14.20-13.51	12.40-12.11	11.40-11.11	11.20-10.51	
		3				16.20-15.51	14.50-14.21	13.10-12.41	12.10-11.41	11.50-11.21	
11	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль классический	5		-	-	24.00 и мен.	22.00 и мен.	20.30 и мен.	19.00 и мен.	18.00 и мен.	
		4				24.30-24.01	22.30-22.01	21.00-20.31	19.30-19.01	18.30-18.01	
		3				25.00-24.31	23.00-22.31	21.30-21.01	20.00-19.31	19.00-18.31	
12	Бег на лыжах 3 км (мин, сек) стиль свободный	5	-			14.30 и мен.	13.00 и мен.	11.20 и мен.	10.30 и мен.	10.00 и мен.	
		4				15.00-14.31	13.30-13.01	11.50-11.21	11.00-10.31	10.30-10.01	
		3				15.30-15.01	14.00-13.31	12.20-11.51	11.30-11.01	11.00-10.31	

13	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль свободный	5	-			23.30 и мен.	21.00 и мен.	19.20 и мен.	18.10 и мен.	17.30 и мен.
		4				24.00-23.31	21.30-21.01	19.50-19.21	18.40-18.11	18.00-17.31
		3				24.30-24.01	22.00-21.31	20.20-19.51	19.10-18.41	18.30-18.01
14	Техника лыжных ходов: Скользкий Попеременный подъём ёлочкой	5	<i>Показ правильного выполнения, на(5)</i>							
		4	-обучающийся точно и грамотно выполняет							
		3	упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.							
15	Техника конькового хода	5	<i>Показ правильного выполнения, на(5)</i> -обучающийся точно и							
		4	грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически							
		3	всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.							
Переводной балл			18	18	21	24	27	27	24	24

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по	бал	Базовый уровень					углублённый уровень			
			1	2	3	4	5	6	1	2	
1	Бег 60 м, сек	5	10.4 и мен.	10.2 и мен	10.2 и мен						
		4	10.6-10.5	10.4-10.3	10.4-10.3						
		3	10.8-10.7	10.6-10.5	10.6-10.5						
2	Бег 1000 м, сек	5	4.05 и мен	4.04 и мен	4.00 и мен	3.45 и мен	3.25 и мен	3.00 и мен.	2.54 и мен.	2.50 и мен	
		4	4.35-4.06	4.34-4.05	4.30-4.01	4.15-3.46	4.05-3.26	3.30-3.01	3.24-2.55	3.20-2.51	
		3	5.05-4.36	5.04-4.35	5.00-4.31	4.30-4.16	4.35-4.06	4.00-3.31	3.54-3.25	3.50-3.21	
3	Кросс 3 км; мин, с	5					12.00 и мен	11.20 и мен.	10.45 и мен.	10.20 и мен.	
		4					12.30-12.01	11.50-11.21	11.15-10.46	10.50-10.21	
		3					13.00-12.31	12.20-11.51	11.45-11.16	11.20-10.51	
4	Десятерной прыжок в шаге	5	14	15 14	16	16 15	17	17	18	18	
		3	13		15		16	16	17	17	

	3	12	13	14	14	15	15	16	16
Контрольные упражнения по технической подготовке									

5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный	5	7.15 и мен.	7.00 и мен.	7.00 и мен.					
		4	7.30-7.16	7.15-7.01	7.15-7.01					
		3	7.45-7.31	7.30-7.16	7.30-7.16					
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек) стиль свободный	5	14.30 и мен.	14.00 и мен.	14.00 и мен.					
		4	15.00-14.31	14.30-14.01	14.30-14.01					
		3	15.30-15.01	15.00-14.31	15.00-14.31					
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль классический	5	-			21.00 и мен.	19.00 и мен.	17.30 и мен.	16.40 и мен.	16.00 и мен.
		4				21.30-21.01	19.30-19.01	18.00-17.31	17.10-16.41	16.30-16.01
		3				21.00-21.31	20.00-19.31	18.30-18.01	17.40-17.11	17.00-16.31
8	Бег на лыжах 10 км (мин, сек) стиль классический	5	-					37.20 и мен.	35.00 и мен.	33.10 и мен.
		4						37.50-37.21	35.30-35.01	33.40-33.11
		3						38.20-37.51	36.00-35.31	34.10-33.41
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль свободный	5	-			20.00 и мен.	18.00 и мен.	17.00 и мен.	17.10 и мен.	15.10 и мен.
		4				20.30-20.01	18.30-18.01	17.30-17.01	18.20-17.11	15.40-15.11
		3				21.00-20.31	19.00-18.31	18.00-17.31	18.50-18.21	16.10-15.41
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек) стиль свободный	5	-					35.00 и мен.	33.00 и мен.	31.30 и мен.
		4						35.30-35.01	33.30-33.01	32.00-31.31
		3						36.00-35.31	34.00-33.31	32.30-32.01
11	Техника лыжных ходов: Скользкий Попеременный подъём ёлочкой	5	<i>Показ правильного выполнения, на(5)</i>							
		4	<i>-обучающийся точно и грамотно выполняет</i>							
		3	<i>упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.</i>							
12	Техника конькового хода	5			<i>Показ правильного выполнения, на(5) -обучающийся точно и</i>					
		4			<i>грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически</i>					
		3			<i>всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения , с затруднениями.</i>					
Переводной балл			18	18	21	15	18	24	21	21

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (Лыжные гонки)

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

1. Бег 60 метров.

Тест предназначен для определения быстроты. Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий.

2. Бег 1000 м, мин. с (3 000м, мин, сек) Тест предназначен для определения выносливости.

Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Все обучающиеся должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции.

3. Десятерной прыжок в шаг

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.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГ (ЮНОШИ)

№ No п/п	Контрольные	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					48-72 кг					св.73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6,4	6,3	6,2	6,1	6
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	2	3	4	5
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35	5	10	15	20	25
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170
7	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из-за головы (м)	2,5	3	3,5	4	4,5	3	3,5	4	4,5	5	3,5	4	4,5	5	5,5
8	Челночный бег 3X1 0 м с хода (с)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8	7,9	7,8	7,7	7,6
9	10 кувырков вперед (с)	22	21,6	21,2	20,8	20,4	22	21,6	21,2	20,8	20,4	22	21,6	21,2	20,8	20,4

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов.
2. Нормативы на данном этапе подготовки носят контролирующий характер.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГ (ЮНОШИ)

№ п/п	Контрольные	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					48-72 кг					св.73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6	5,9	5,8	5,7	5,6	6,4	6,3	6,2	6,1	6
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	2	3	4	5
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35	5	10	15	20	25
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170	130	140	150	160	170
7	Бросок набивного мяча (1кг) вперед из-за головы (м)	2,5	3	3,5	4	4,5	3	3,5	4	4,5	5	3,5	4	4,5	5	5,5
8	Челночный бег 3X10 м с хода (с)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8	7,9	7,8	7,7	7,6
9	10 кувыркков вперед (с)	22	21,6	21,2	20,8	20,4	22	21,6	21,2	20,8	20,4	22	21,6	21,2	20,8	20,4

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов.
2. Выполнение контрольных нормативов на 30 баллов дает право на перевод обучающегося на базовый уровень предпрофессиональной программы - 1 г.о.
3. Выполнение контрольных нормативов на 35 баллов дает право на перевод обучающегося на базовый уровень предпрофессиональной программы - 2 г.о.

Требования к спортивной подготовке обучающихся на конец учебного года

Год обучения	Уровень образовательной программы	Требования к подготовке на конец учебного года	
1	Базовый	Присвоение 3юн. разряда	Выполнение переводных нормативов по предметным областям: 1.ТМФКиС (теория и методика физической культуры и спорта); 2.ОФП (общефизическая подготовка); 3. Избранный вид спорта. СФП (специальная физическая подготовка), 4.Другие виды спорта и подвижные
2		Присвоение 3юн. разряда, 2юн. разряда	
3		Присвоение 2юн. разряда	
4		Присвоение 1юн. разряда	
5		Присвоение 3 разряда	
6		Присвоение 2разряда	
7	Углублённый	Присвоение 1 разряда	
8		Присвоение 1 разряда, КМС, положительная динамика спортивных результатов	

Зачётные требования по теоретической подготовке (примерные темы).

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося.

Для групп базового уровня.

Значение физической культуры как средства всестороннего развития личности. Знание основ здорового образа жизни. Знания о возникновении пауэрлифтинга, как вида спорта. Знание правил поведения и техники безопасности на занятии. Знания об инвентаре, оборудовании зала и спортивной экипировки пауэрлифтера. Представление об основах техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Знания о врачебном контроле и самоконтроле. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для групп углублённого уровня.

Значение физической культуры и спорта, как средства всестороннего физического развития. Знания о строении и функциях организма. Знания о роли закаливания и весового режима. Знания о врачебном контроле и самоконтроле для оценки физического развития спортсмена, об оказании первой помощи. Знание основ техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Понятие о планировании, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу Понимание необходимости воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням образовательной программы по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (мальчики. юноши)

Контрольн ные	Базовый уровень						Углублённый уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Быстрота								
Бег на 10м (с.)	-	-	Не более 3.4	Не более 3.2	Не более 3.0	Не более 2.8	Не более 2.6	Не более 2.6
Бег на 30 м, (с.)	Не более 5.5	Не более 5.4	Не более 5.3	Не более 5.0	Не более 4.8	Не более 4.6	Не более 4.4	Не более 4.4
Бег на 60 м, (с.)	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10,1
Координация								
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз)	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 25					
Прыжок через скакалку за 30 с. (раз)	Не менее 35	Не мене 45	Не менее 55	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 45 с. (раз)	-	-	-	Не менее 75	Не менее 80	Не менее 85	Не менее 90	Не менее 100
Скоростно-силовые качества								
Прыжок в длину с места (м. см.)	Не менее 155	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 170	Не менее 174	Не менее 178	Не менее 182	Не менее 186
Метание мяча для настольного тенниса	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 6	-	-	-	-	-
Силовая выносливость								
Подтягивание на перекладине	-	-	-	Не менее 7	Не менее 8	Не менее 9	Не менее 10	Не менее 11
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1мин. (раз)	-	-	-	-	-	-	Не менее 25	Не менее 30
Техническое мастерство: Обязательная техническая программа								
Набивание мяча ладонной стороной ракетки, (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90

Набивание мяча тыльной стороной	-	-	-	50	60	70	80	90
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной	-	-	-	50	60	70	80	90
Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	-	-	-	16	17	18	20	22
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола, (кол-во ударов)	-	-	-	14	15	16	17	18
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	7	6	5	4	3
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	10	9	8	7	6
Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	-	-	-	5	6	7	7	8
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5			7	8
Выполнение спортивных разрядов	-	2-3 юношеские разряды	1-2 юношеские разряды		1юн. разряд	3 спортивный разряд	1-2 спортивные разряды	

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням образовательной программы по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (девочки, девушки)

Контроль неле	Базовый уровень						Углублённый уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Быстрота								
Бег на 10м (с.)	-	-	-	Не более 3.8	Не более 3.6	Не более 3.4	Не более 3.2	Не более 3.0
Бег на 30 м, (с.)	Не более 5.9	Не более 5.8	Не более 5.7	Не более 5.6	Не более 5.4	Не более 5.2	Не более 5.0	Не более 4.8
Бег на 60 м, (с.)	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10.8
Координация								
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с. (раз)	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 25	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 30 с. (раз)	Не менее 30	Не мене 40	Не менее 50	-	-	-	-	-
Прыжок через скакалку за 45 с. (раз)	-	-	Не менее 65	Не менее 70	Не менее 80	Не менее 85	Не менее 95	Не менее 105
Скоростно-силовые качества								
Прыжок в длину с места (м. см.)	Не менее 150	Не менее 151.67	Не менее 153.34	Не менее 155	Не менее 160	Не менее 165	Не менее 170	Не менее 175
Метание мяча для настольного тенниса	Не менее 3	Не менее 5	Не менее 6	-	-	-	-	-
Силовая выносливость								
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за	-	-	-	Не менее 10	Не менее 11	Не менее 12	Не менее 13	Не менее 14
Техническое мастерство: Обязательная техническая программа								
Набивание мяча ладонной стороной ракетки, (кол-во раз)	-	-	-	50	60	70	80	90
Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	-	-	-	50	60	70	80	90
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной	-	-	-	50	60	70	80	90

Игра с накатами справа по диагонали (количество раз без	-	-	-	8	10	11	12	13
Игра с накатами слева по диагонали (количество раз без ошибок)	-	-	-	8	10	11	12	13
Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	-	-	-	16	17	18	20	22
Выполнение наката справа в правый и левый углы стола, (кол-во	-	-	-	14	15	16	17	18
Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	-	-	-	7	6	5	4	3
Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3	-	-	-	10	9	8	7	6
Выполнение подачи справа накато в правую половину стола (из 10	-	-	-	5	6	7	7	8
Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	-	-	-	5			7	8
Выполнение спортивных	-	2	- 3	1-2 юношеские разряды	1юн. разряд	3 спортивный разряд	1-2	спортивные разряды

СТАТИСТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ОФОРМЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. 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.
2. На основании данных об уровне физической подготовленности обучающихся, полученных в начале года (сентябрь), тренер корректирует учебно-тренировочный процесс, разрабатывает специальный двигательный режим и методические приёмы для коррекции или профилактики отклонения, характеризующих ниже среднего и низкий уровни физической подготовленности.
3. 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 приёме 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 переведены в спортивно-оздоровительные группы.

Зачётные требования по другим видам спорта и подвижным играм

Название	Контрольные упражнения	Зачет /незачет
<i>Легкая атлетика</i>	Прыжки	
<i>Спортивная гимнастика</i>	Отжимание на брусьях	
	Подтягивание	

Спортивные игры

Название	Контрольные упражнения	Зачет/незачет
<i>Футбол</i>	Удар по неподвижному мячу по воротам	
	Остановка и передача (пас) мяча	
<i>Настольный теннис</i>	Подача	
	Умение держать мяч в игре	
<i>Подвижные игры (на выбор тренера)</i>	Знание правил игры	

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИЛА СИБИРИ»
 666402, Иркутская область, п. Жигалово, ул. Партизанская, 46, т. 3-16-36
 Протокол № ___ тестирования по ОФП

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Вид спорта _____ Группа _____

Количество обучающихся (по списку) осень _____ весна _____

20 г. Место _____

Дата проведения: _____ 20__ г

№	Ф.И.О.	Возраст,		Физические способности и контрольные упражнения (тесты)														ИТОГ Уровень Количе ство баллов	
				Скоростные		Координационные		Скоростно-силовые		Выносливость		Гибкость		Силовые		Поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту			
				Бег 30 м,	Челночный бег 3 x 10 м, с	Прыжки в длину с места, см	Бег на длинные дистанции	Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	Подтягивание на перекладине, кол-во раз (мальч.) <i>(сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки)</i>	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна		
1.		осен	весн	Осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осе	ве
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			

высокий уровень _____ чел, средний уровень _____ чел, низкий уровень _____ чел

Переведены _____ человек

Аттестационная комиссия:

Директор ДЮСШ

Тренер-преподаватель

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИЛА СИБИРИ»
666402, Иркутская область, п. Жигалово, ул. Партизанская, 46, т. 3-16-36

Протокол тестирования по СФП технической подготовке

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Вид спорта _____ Группа _____

Количество обучающихся (по списку) осень _____ весна _____

20 г. Место проведения: _____

Дата проведения: _____ 20 _____ г.

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.															

высокий уровень _____ чел, средний уровень _____ чел, низкий уровень _____ чел

Приемная комиссия

Зачет по ОФП у воспитанников спортивных групп принимается приемной комиссией ДЮСШ.

Возглавляет приемную комиссию (председатель) заместитель директора по УВР назначенный и утвержденный на эту должность директором ДЮСШ. Экспертами приемной комиссии являются опытные тренеры-преподаватели ДЮСШ. Руководитель ДЮСШ издает приказ о создании ПК по организации приема контрольных нормативов по ОФП.

Компетенция приемной комиссии

Приемная комиссия (ПК) осуществляет свою деятельность в период приема зачетов по ОФП у обучающихся ДЮСШ. Действия ПК напрямую связаны с реализацией целей и задач дополнительного образования. ПК принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольных по ОФП обучающихся ДЮСШ. Оценка приемной комиссии является незыблемой для всех членов ДЮСШ (тренеры-преподаватели). Зачеты, принимаемые у обучающихся ДЮСШ приемной комиссией, оформляются протоколами. Данные протокола в дальнейшем предоставляются на ознакомление директору ДЮСШ, который принимает по ним решения и которые оформляются приказом о зачислении, переводе, снижении этапа подготовки.

Директор ДЮСШ вправе опротестовать оценку приемной комиссии и отменить данное решение.

Место приема зачетов по ОФП.

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

Поощрение.

Награждение обучающихся по ОФП проводится по результатам сдачи контрольных нормативов по ОФП по общим результатам тестирования за 1,2,3 место по возрастам.

Награждение проводится по результатам осенним и весенним.