

Принято на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 2 от «31» август 2017г.



С. И. Бадыкова

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении контрольно-переводных испытаний Муниципального
бюджетного образовательного учреждения дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

1. Общие положения

1.1. Данное Положение распространяется на все учебные группы МБОУ ДО «ДЮСШ».

1.2. Процесс обучения в МБОУ ДО «ДЮСШ» состоит из трёх этапов: спортивно-оздоровительный этап продолжительностью 1 год обучения, этап начальной подготовки продолжительностью 3 года обучения, тренировочный этап продолжительностью 4 года обучения.

1.3. Учащиеся из числа общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, зачисляются в спортивно-оздоровительные группы МБОУ ДО «ДЮСШ» на основании приёмных испытаний. Группы начальной спортивной подготовки в МБОУ ДО «ДЮСШ» комплектуются из числа обучающихся, прошедших спортивно-оздоровительный этап и успешно сдавших приёмные испытания. Тренировочные группы в МБОУ ДО «ДЮСШ» комплектуются из числа обучающихся, прошедших начальную спортивную подготовку и успешно сдавших приёмные испытания.

1.4. Перевод обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» в группы следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий и итоговых испытаний.

1.5. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, могут решением педагогического совета МБОУ ДО «ДЮСШ» продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки. В случае повторного провала итоговых испытаний такими обучающимися они переводятся группу годом ниже, но не выше тренировочной группы первого года обучения. В случае невыполнения нормативных условий обучения и в группах нижестоящих годов обучения обучающиеся переводятся в группы спортивно-оздоровительного этапа.

1.6. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока, решением педагогического совета при персональном решении врача. Перевод осуществляется приказом директора МБОУ ДО «ДЮСШ».

1.7. Выпускниками МБОУ ДО «ДЮСШ» являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки. Выпускникам МБОУ ДО «ДЮСШ» выдаётся свидетельство. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца. Выпуск обучающихся осуществляется приказом директора МБОУ ДО «ДЮСШ».

2. Виды контрольно-переводных испытаний

2.1. Приёмные испытания проводятся в начале учебного года (с 1 сентября по 15 октября) при комплектовании групп различного уровня, а также при приёме в МБОУ ДО «ДЮСШ» учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

2.2. Промежуточное тестирование проводится в середине учебного года (декабрь - январь) во всех группах МБОУ ДО «ДЮСШ».

2.3. Итоговые испытания проводятся в конце учебного года (с 1 апреля по 15 мая) во всех группах МБОУ ДО «ДЮСШ».

3. Цели и задачи контрольно-переводных испытаний

3.1. Оценка эффективности избранной направленности тренировочного процесса.

3.2. Выявление сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов.

3.3. Оценка эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

3.4. Промежуточное тестирование позволяет вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

4. Организаторы

4.1. Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МБОУ ДО «ДЮСШ».

4.2. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

5. Требования к участникам и условия их допуска

5.1. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

5.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, конкурсы, смотры, олимпиады могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

6. Программа контрольно-переводных испытаний

6.1. Процесс контрольно-переводных испытаний – тестирование, а полученные в итоге испытаний числовые значения – результат тестирования.

6.2. Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке являются обязательными для всех учащихся МБОУ ДО «ДЮСШ». Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения. Программа тестирования представлена физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств и позволяют объективно и всесторонне проверить развитие физических способностей: силовые, скоростные, выносливости и координации. В программу тестирования по общей физической подготовке входят:

6.2.1. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

6.2.2. Непрерывный бег 5 минут. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 минут.

6.2.3. Челночный бег 3x10м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

6.2.4. Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

6.2.5. Прыжок вверх. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

6.2.6. Подтягивание из виса на перекладине. Мальчики (юноши) выполняют из положения виса на высокой перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги не касаются пола. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Девочки (девушки) выполняют из положения виса на низкой перекладине лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Не засчитываются попытки с рывками и с прогибанием туловища.

6.2.7. Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы. Выполняют из положения, сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

6.3. Для проведения испытаний по специальной (технической) подготовке обучающихся каждый тренер-преподаватель разрабатывает такие упражнения, которые соответствуют его виду спорта, условиям проведения занятий. Программа тестов нормативов по специальной (технической) подготовке утверждается Педагогическим советом МБОУ ДО «ДЮСШ».

6.4. Перед выполнением тестирования тренер-преподаватель обязан объяснить учащимся цель тестирования, методику выполнения данного теста и критерии его оценки. Перед тестированием должна быть проведена разминка. По окончании занятия или же на следующем занятии тренер-преподаватель доводит до воспитанников результаты тестирования и даёт им рекомендации.

6.5. На основании результатов проведённых тестов-упражнений тренер-преподаватель заполняет сводную ведомость показателей физических качеств и двигательных способностей группы, которая является итогом контрольно-переводных испытаний. Бланк сводной ведомости для испытаний по общей физической подготовке представлен в приложении 1, где в графах «результат» указываются непосредственные результаты выполнения упражнений, а в графах «балл» - оценки, полученные на основе сравнения результатов выполнения упражнения обучающимися с нормативными требованиями к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (приложение 2).

6.6. Сводные ведомости показателей физических качеств и двигательных способностей группы тренер-преподаватель предоставляет инструктору-методисту. На основании сводной ведомости Педагогическим советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

Сводная ведомость показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Группа № _____ отделение _____

дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Возраст, лет	упражнения														Средний балл	
			Бег 30 м.		Бег 5 мин.		Прыжок в длину с места		Прыжок вверх с места		Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из-за головы		Подтягивание из виса		Челночный бег 3x10м.		балл	оценка
			Результат, сек	балл	Результат, м	балл	Результат, см	балл	Результат, см	балл	Результат, см	балл	Результат, кол-во раз	балл	Результат, сек	балл		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

Тренер - преподаватель: _____

Нормативные требования к оценке показателей физических качеств и двигательных способностей

Девочки (девушки)

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы (лет)									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30м (сек.)	5	6,4 и <	6,2 и <	5,8 и <	5,6 и <	5,3 и <	5,0 и <	4,8 и <	4,5 и <	4,4 и <	4,3 и <
		4	6,5-6,8	6,3-6,6	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,5-4,9	4,2-4,8
		3	6,9-7,3	6,7-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	5,0-5,4	4,9-5,3
		2	7,4-7,9	7,1-7,6	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,2-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,5-5,9	5,4-5,8
		1	8,0 и >	7,7 и >	7,4 и >	7,2 и >	6,9 и >	6,6 и >	6,4 и >	6,1 и >	6,0 и >	5,9 и >
2.	Бег 5 мин. (сек.)	5	1161 и >	1201 и >	1241 и >	1281 и >	1321 и >	1401 и >	1461 и >	1521 и >	1601 и >	1681 и >
		4	1061-1160	1101-1200	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520	1501-1600	1581-1680
		3	961-1060	1001-1100	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420	1401-1500	1481-1580
		2	861-960	901-1000	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320	1301-1400	1381-1480
		1	860 и <	900 и <	940 и <	980 и <	1020 и <	1100 и <	1160 и <	1220 и <	1300 и <	1380 и <
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	164 и >	169 и >	171 и >	181 и >	191 и >	206 и >	221 и >	231 и >	229 и >	231 и >
		4	165-159	170-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	228-220	230-221
		3	158-148	159-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-209	220-210
		2	147-138	149-140	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200	201-210	208-197	209-198
		1	137 и <	139 и <	140 и <	150 и <	160 и <	175 и <	190 и <	200 и <	196 и <	197 и <
4.	Прыжок вверх с места (см)	5	22 и >	29 и >	35 и >	41 и >	45 и >	49 и >	51 и >	54 и >	55 и >	55 и >
		4	20-21	26-28	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-54	52-54
		3	18-19	23-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	50-51	50-51
		2	16-17	19-24	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	47-49	47-49
		1	15 и <	18 и <	22 и <	25 и <	29 и <	33 и <	38 и <	41 и <	46 и <	46 и <
5.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (см)	5	255 и >	265 и >	271 и >	301 и >	361 и >	391 и >	431 и >	501 и >	505 и >	510 и >
		4	254-230	264-239	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-500	504-473	509-475
		3	229-195	238-205	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	462-430	474-440
		2	194-153	204-170	181-210	211-240	241-310	271-310	341-370	381-420	430-400	439-407
		1	152 и <	169 и <	180 и <	210 и <	240 и <	270 и <	340 и <	380 и <	399 и <	406 и <
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	5	6 и >	7 и >	8 и >	9 и >	10 и >	14 и >	15 и >	16 и >	17 и >	18 и >
		4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	12-16	13-17
		3	2-3	3-4	4-5	5-6	5-6	6-9	6-9	8-11	8-11	8-12
		2	0-1	1-2	2-3	3-4	3-4	3-5	3-5	4-6	4-7	4-7
		1	0	0-1	0-1	0-2	0-2	0-2	0-2	0-3	0-3	0-4
7.	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	8,5 и <	8,2 и <	8,6 и <	7,7 и <	7,5 и <	7,1 и <	6,9 и <	6,7 и <	6,6 и <	6,5 и <
		4	8,6-9,0	8,3-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,7-7,1	6,6-7,0
		3	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,2-7,6	7,1-7,5
		2	9,6-10,2	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,7-8,1	7,6-8,0
		1	10,3 и >	10,0 и >	9,9 и >	9,3 и >	9,1 и >	9,0 и >	8,8 и >	8,3 и >	8,2 и >	8,1 и >

Мальчики (юноши)

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы (лет)									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30м (сек.)	5	6,2 и <	5,8 и <	5,6 и <	5,3 и <	5,0 и <	4,7 и <	4,4 и <	4,2 и <	4,1 и <	4,0 и <
		4	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,1-7,5	6,9-7,4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	7,6 и >	7,5 и >	7,2 и >	6,9 и >	6,6 и >	6,3 и >	6,0 и >	5,8 и >	5,7 и >	5,6 и >
2.	Бег 5 мин. (сек.)	5	1141 и >	1211 и >	1281 и >	1351 и >	1421 и >	1481 и >	1561 и >	1621 и >	1691 и >	1751 и >
		4	1061-1140	1111-1210	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620	1541-1690	1601-1750
		3	981-1060	1011-1110	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470	1381-1540	1441-1600
		2	891-980	911-1010	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-1200	1111-1260	1171-1320	1231-1380	1291-1441
		1	890 и <	910 и <	940 и <	980 и <	1020 и <	1060 и <	1110 и <	1170 и <	1230 и <	1290 и <
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	180 и >	184 и >	186 и >	196 и >	211 и >	226 и >	236 и >	251 и >	253 и >	255 и >
		4	179-168	183-170	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	252-234	254-236
		3	167-152	169-154	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	233-220	235-222
		2	151-138	153-140	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	219-204	221-206
		1	137 и <	139 и <	140 и <	150 и <	165 и <	180 и <	190 и <	205 и <	203 и <	205 и <
4.	Прыжок вверх с места (см)	5	27 и >	35 и >	43 и >	48 и >	55 и >	60 и >	64 и >	67 и >	70 и >	72 и >
		4	23-26	30-34	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69	65-71
		3	19-25	25-29	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59	56-62	58-64
		2	16-18	20-24	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52	49-55	52-57
		1	15 и <	19 и <	24 и <	30 и <	33 и <	38 и <	42 и <	45 и <	48 и <	51 и <
5.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (см)	5	350 и >	380 и >	366 и >	396 и >	436 и >	486 и >	536 и >	586 и >	589 и >	590 и >
		4	349-315	359-320	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585	588-530	589-533
		3	314-245	319-250	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	529-480	532-491
		2	244-194	249-200	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485	479-430	490-435
		1	193- <	199 и <	210 и <	260 и <	300 и <	335 и <	385 и <	435 и <	429 и <	434 и <
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	10 и >	12 и >	11 и >	13 и >	15 и >	18 и >	21 и >	25 и >	26 и >	27 и >
		4	7-9	9-11	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24	19-25	20-26
		3	4-6	5-8	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17	12-18	13-19
		2	2-3	2-4	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	4-11	5-12
		1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-2	0-2	0-2	0-3	0-3	0-4
7.	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	8,1 и <	7,9 и <	7,7 и <	7,5 и <	7,3 и <	7,0 и <	6,8 и <	6,6 и <	6,5 и <	6,4 и <
		4	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,6-7,0	6,5-6,9
		3	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,1-7,5	7,0-7,4
		2	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,6-8,0	7,5-7,9
		1	10,0 и >	9,8 и >	9,6 и >	9,3 и >	8,9 и >	8,6 и >	8,4 и >	8,2 и >	8,1 и >	8,0 и >