

**Положение**

**об итоговых (контрольно-переводных) испытаниях**

**МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль**

1. Общие положения

1.1 Данное Положение распространяется на МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль.

1.2. Процесс контрольно-переводных испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.

1.3. Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

1.4. Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль обучающихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

1.5. Перевод обучающихся с этапа (группы) на этап (группы) производится на основании решение Педагогического совета МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль. :

- (на этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта;

- на этапе спортивной специализации при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и теоретической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и отсутствии медицинских противопоказаний.

1.6. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся, но могут быть оставлены один раз на повторное обучение на том, же году обучения (по решению Педагогического совета МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль), или продолжить обучение в спортивно-оздоровительной группе.

1.7. Отдельные обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения (Педагогического совета МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль) при персональном разрешении врача.

1.8. Перевод осуществляется приказом директора МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль.

1.9. Учебно-тренировочные группы (УТГ) в МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль комплектуются из числа обучающихся, прошедших начальную спортивную подготовку и выполненных приёмные нормативы.

1.10. Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки.

1.11. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца.

1.12. Выпуск обучающихся осуществляется приказом директора МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль.

1. Цели и задачи

2.1. Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

2.2. Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

1. Организаторы

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль.

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

1. Требование к участникам и условия их допуска

4.1. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся школы.

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

1. Места и сроки проведения

5.1. Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

5.2. Контрольно-переводные испытания проводятся по завершении учебного года (апрель, май).

5.3. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль..

1. Программа

6.1. Контрольно-переводные испытания по *общей физической подготовки (ОФП)* являются обязательными для всех обучающихся МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы (Приложение № 1).

6.2. Контрольно-переводные испытания по *специальной (технической) физической подготовки* *(СФП)* являются обязательными для обучающихся учебно-тренировочных групп.

6.3. Для осуществления контроля за специальной (технической) подготовленностью обучающихся каждый тренер-преподаватель разрабатывает такие упражнения, которые соответствуют его виду спорта, условиям проведения занятий. Программа тестов нормативов по специальной (технической) подготовленности утверждается Педагогическим советом МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль. МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль.

1. Подведение итогов

7.1. Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП и СФП. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности школьников, подвергшихся тестированию.

7.2. По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы (Приложение № 2), которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

7.3. На основании протокола контрольно-переводных испытаний Педагогическим советом МУ ДО ДЮСШ с.Кременкуль принимается решение о переводе обучающегося на следующий этап подготовки.

Приложение № 1

к Положению об итоговых испытаниях

ПРОГРАММА ТЕСТОВ И НОРМАТИВОВ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Важнейшим методом педагогического контроля является тестирование. Тестирование обучающихся спортивной школы рекомендуется проводить в начале и конце учебного года. Форма организации тестирования может быть любой (индивидуальное, групповое, массовое), но она должна предусматривать стремление учащихся показать наилучший результат. В зависимости от содержания тестов тренер-преподаватель приобретает необходимый инвентарь: рулетки, секундомер, кубик (5 см) и т.д.

Перед выполнением тестирования тренер-преподаватель обязан объяснить обучающимся 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.

Программа тестирования представлена физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств и позволяют объективно и всесторонне проверить развитие физических способностей: **силовые, скоростные, к выносливости и координации.** Таким образом, тестирование состоит из четырёх упражнений (по одному на каждую группу физических способностей).

***Скоростные способности***

***Бег 60 метров***

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 11,3 | 10,8 | 10,3 | 12,2 | 11,5 | 10,8 |
| 11 | 11,4 | 10,9 | 10,4 | 11,8 | 11,2 | 10,6 |
| 12 | 11,5 | 10,7 | 10,0 | 13,3 | 11,6 | 10,4 |
| 13 | 10,8 | 10,2 | 9,8 | 11,4 | 10,9 | 10,2 |
| 14-15 | 10,3 | 9,7 | 9,1 | 11,4 | 10,8 | 10,2 |

***Бег 30 метров***

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 6,0 | 5,7 | 5,4 |
| 11 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 6,4 | 6,1 | 5,8 |
| 12 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 6,1 | 5,8 | 5,5 |
| 13 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 6,1 | 5,8 | 5,5 |
| 14-15 | 5,4 | 5,1 | 4,8 | 5,9 | 5,6 | 5,3 |
| 16-17 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |

***Темпинг-тест***

Проводится с помощью скакалки. В результате фиксируется количество прыжков, сделанных учащимся за 1 минуту. Прыжки выполняются на двух ногах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 85 | 95 | 105 | 96 | 109 | 110 |
| 11 | 108 | 118 | 129 | 100 | 108 | 116 |
| 12 | 106 | 121 | 138 | 100 | 115 | 130 |
| 13 | 112 | 127 | 142 | 109 | 122 | 135 |
| 14-15 | 118 | 138 | 148 | 118 | 130 | 142 |
| 16-17 | 115 | 130 | 145 | 110 | 125 | 140 |

***Силовые способности***

***Прыжок в длину с места***

Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 150 | 158 | 166 | 136 | 147 | 158 |
| 11 | 151 | 162 | 173 | 142 | 152 | 162 |
| 12 | 166 | 186 | 208 | 150 | 165 | 180 |
| 13 | 173 | 180 | 187 | 153 | 164 | 174 |
| 14-15 | 179 | 192 | 205 | 160 | 170 | 180 |
| 16-17 | 210 | 220 | 230 | 168 | 176 | 186 |

***Поднимание туловища***

Выполняется на гимнастических матах из положения «лежа на спине» руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 30 с.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 18 | 35 | 51 | 12 | 27 | 42 |
| 11 | 22 | 36 | 50 | 12 | 28 | 44 |
| 12 | 22 | 33 | 44 | 21 | 31 | 41 |
| 13 | 28 | 46 | 64 | 24 | 38 | 40 |
| 14-15 | 42 | 50 | 58 | 23 | 32 | 41 |
| 16-17 | 60 | 68 | 74 | 20 | 32 | 44 |

***Отжимание***

Выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз. Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 10 | 35 | 50 | 6 | 14 | 22 |
| 11 | 12 | 20 | 28 | 2 | 10 | 18 |
| 12 | 13 | 21 | 29 | 6 | 9 | 13 |
| 13 | 15 | 21 | 27 | 4 | 8 | 12 |
| 14-15 | 20 | 26 | 32 | 6 | 9 | 12 |
| 16-17 | 30 | 35 | 40 | 19 | 25 | 31 |

***Способности к выносливости***

***Вис на согнутых руках***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 6 | 14 | 22 | 3 | 12 | 21 |
| 11 | 9 | 15 | 23 | 3 | 11 | 20 |
| 12 | 10 | 19 | 28 | 6 | 16 | 26 |
| 13 | 12 | 15 | 18 | 2 | 8 | 14 |
| 14-15 | 15 | 18 | 21 | 8 | 16 | 24 |
| 16-17 | 65 | 80 | 95 | 12 | 16 | 20 |

***6-минутный бег***

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. В результате заносится длинна дистанции, которую преодолел учащийся за 6 минут.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 995 | 1090 | 1185 | 945 | 1015 | 1085 |
| 11 | 1080 | 1208 | 1336 | 930 | 1055 | 1180 |
| 12 | 933 | 1000 | 1067 | 960 | 1015 | 1070 |
| 13 | 1115 | 1200 | 1385 | 960 | 1000 | 1100 |
| 14-15 | 1145 | 1245 | 1345 | 1000 | 1150 | 1300 |
| 16-17 | 1250 | 1350 | 1450 | 1200 | 1250 | 1300 |

***Способности к координации***

***«Челночный» бег 3х10***

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. 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 кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой 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. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* | *н/ср.* | *ср.* | *в/ср.* |
| 10 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 11 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14-15 | 9,0-8,7 | 8,6-8,0 | 7,9-7,7 | 9,9-9,7 | 9,6-8,8 | 8,7-8,5 |
| 16-17 | 8,2-8,1 | 8,0-7,5 | 7,4-7,2 | 9,7-9,6 | 9,5-8,7 | 8,6-8,4 |