



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №7
им. И.И. Захарова» ГО «город Якутск»
Е.Е.Гоголев
01.03.2024г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Муниципальном бюджетном
учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №7
имени И.И. Захарова»
городского округа «город Якутск

2024г.

1. Общие положения

1.1. Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова» ГО «город Якутск» (далее–Положение) разработано в соответствии с нормативно-правовыми документами действующего законодательства Российской Федерации в области образования, физической культуры и спорта и на основании Устава и локальных актов МБУ ДО «ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова» ГО «город Якутск».

1.2. Настоящее Положение разработано с целью осуществления промежуточной, итоговой аттестации обучающихся и регламентирует содержание, формы, периодичность и порядок их проведения в МБУ ДО «ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова» ГО «город Якутск» (далее–Учреждение) и их перевод по итогам учебного года. Осуществление данной деятельности является компетенцией образовательной организации, она самостоятельна в выборе системы оценок, формы, порядка, периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1.3. Положение призвано установить единые подходы к формам, порядку и периодичности аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе (далее-ДОП). Положение так же повышает ответственность каждого тренера-преподавателя за результат труда и за степень усвоения обучающимися общеобразовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

1.4. В настоящем Положении используются следующие определения:

-промежуточная аттестация – форма контроля, которая определяет успешность развития обучающегося и освоения им программ.

-итоговая аттестация – форма оценки знаний и умений выпускника Учреждения, завершившего обучение по ДОП, осуществляемой комиссией учреждения по принятию выпускного экзамена.

1.5. Целью аттестации является установление фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся по общей и специальной физической подготовке и освоению обязательной технической программы, оценка эффективности и качества реализации ДОП и перевода обучающихся на следующий уровень (этап) обучения.

1.6. Результаты аттестационных работ обучающихся являются предметом анализа качества образовательного результата, качества профессиональной деятельности для каждого тренера-преподавателя, методической деятельности в учреждении и

администрации Учреждения. Они определяют приоритетные направления реализации образовательной программы, направления профессионального развития тренера-преподавателя и кадровой политики администрации Учреждения.

1.7. Положение обсуждается на педагогическом совете Учреждения, имеющем право вносить в него свои изменения, дополнения и утверждается директором Учреждения.

1.8. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

2. Виды и формы контроля успеваемости обучающихся

2.1. Обязательным и важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся Учреждения.

2.2. Основными видами контроля являются:

- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация.

2.3. Основной формой контроля успеваемости обучающихся по обучению ДОП является:

- *тестирование по ОФП и СФП.* Прием нормативов осуществляется по безоценочной системе с определением уровня физической и специальной подготовки в баллах. Результат уровня ОФП и СФП по каждому упражнению в баллах определяется следующим образом: 3 балла – «низкий», 4 балла – «средний», 5 баллов – «высокий».

- *прием в устной форме теоретической подготовки.* Устная форма сдачи теоретической подготовки предполагает устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования. Результат сдачи теоретической подготовки определяется как «зачет» или «не зачет».

3. Порядок проведения промежуточной аттестации

4.1. Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно- переводных нормативов (далее - КПН), с целью определения успешности развития обучающегося, освоения им образовательной программы и осуществления перевода обучающихся на следующий год обучения.

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится во всех учебных группах кроме учебных групп, где обучающиеся согласно уровню ДОП, завершают обучение в Учреждении т. с. являются выпускниками Учреждения.

4.3. Промежуточная аттестация проводится во время учебно- тренировочных занятий и (или) соревнованиям по видам спорта в форме сдачи КПН в основном в мае и (или) в другой период в зависимости от времени окончания образовательной программы. Обучающиеся, выполнившие требования КПН, переводятся на следующий уровень и (или) этап обучения.

4.5. КПН по видам спорта для обучающихся по ДОП установлены согласно приложению № 2 к настоящему положению.

4.6. Методические указания по организации тестирования представлены в приложении № 3.

4.7. Промежуточная аттестация осуществляется тренером- преподавателем, ведущим дисциплину под общим руководством и контролем заведующего филиалом и (или) инструктора-методиста. Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом (приложение №4).

4.8. Для обучающихся по ДОП промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал КПН на 3 балла и выше.

Лица, не выполнившие требования КПН в учебных группах БУС, УУС решением педагогического совета могут продолжать обучение на следующем уровне условно или переводятся в группу оздоровительного уровня (СОГ).

4.9. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий уровень обучения по обучению ДОП, но выполнившие программные требования предыдущего уровня обучения, могут переводится на следующий уровень решением педагогического совета при наличии медицинского заключения.

4.10. Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по ДОП по уважительным или не уважительным причинам решением педагогического совета могут продолжать обучение на следующем уровне условно. В течение учебного года тренер-преподаватель условно переведенного обучающегося имеет право перевести его в группу краткосрочной общеразвивающей программы (спортивно-оздоровительной направленности) соответствующего вида спорта на основании служебной записки от тренера-преподавателя с устного согласия, обучающегося (по достижению им возраста 14 лет) и (или) его родителей (законных представителей).

4.11. Решение о переводе или отчисления обучающегося по итогам КПН оформляется приказом директора.

5. Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся

5.1. Основной целью итоговой аттестации является оценка знаний и умений выпускника Учреждения, завершающего обучение по ДОП.

5.2. Освоение общеобразовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта завершается обязательной итоговой аттестации в форме приема итоговых контрольных нормативов.

5.3. Итоговая аттестация проводится для обучающихся со сдачей контрольных нормативов по виду спорта на заключительном уровне обучения по ДОП. Заключительным уровнем образовательной программы по ДОП является завершение обучения в следующих учебных группах: БУС- 1,2,3; БУС-6, УУС-2 уровня обучения.

5.4. Для проведения итоговой аттестации обучающихся и приема контрольных нормативов создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора (в состав комиссии могут входить: директор, заместители директора, заведующие филиалов, инструктора – методисты, тренера-преподаватели).

5.5. Итоговая аттестация проводится во время учебно-тренировочных занятий и (или) соревнований по видам спорта в форме сдачи КН в основном в мае или в другой период в зависимости от времени окончания образовательной программы и (или) спортивно-массовых мероприятий (соревнований).

5.6. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

5.7. Контрольные нормативы итоговой аттестации по ДОП по видам спорта установлены согласно приложению №2 к настоящему положению. К итоговой аттестации допускается обучающийся, прошедший все промежуточные аттестации в порядке, установленном Учреждением и в полном объеме выполнивший учебный план соответствующей программы.

5.8. Итоговая аттестация по ДОП программе считается успешно пройденной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по образовательной программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы на 3 балла и выше комплекса контрольных упражнений по виду спорта. Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию по уважительным причинам вправе пройти итоговую аттестацию повторно, в сроки определяемые Учреждением.

5.9. По обучению ДОП выпускниками Учреждения являются:

1. Обучающиеся прошедшие обучение в учебных группах БУС-6, УУС-1, УУС 2 уровня обучения и сдавшие выпускные нормативы.

2. Обучающиеся прошедшие обучение в учебных группах БУС-1,2,3 без сдачи выпускных нормативов.

5.10. Выпускникам Учреждения, прошедшим полный курс обучения по ДОП, выдается свидетельство об обучении.

6. Документация и отчетность

6.1. Документами промежуточной и итоговой аттестации обучающихся являются:

- протоколы сдачи КПН и итоговой аттестации;
- решения педагогических советов по зачислению и переводу обучающихся. Приказы:
- по зачислению и переводу обучающихся на последующие уровни ДОП;
- приказы по созданию комиссии по приему итоговой аттестации.

7. Права и обязанности участников образовательного процесса при проведении промежуточной и итоговой аттестации

7.1. Директор Учреждения обязан издать приказ о проведении промежуточной и итоговой аттестации.

7.2. Перевод обучающихся в группу следующего уровня по ДОП проводится решением педагогического совета на основании успешного выполнения КПН.

7.3. Обучающимся по ДОП, не выполнившим предъявленные требования, рекомендуется предоставить возможность перейти условно на следующий уровень обучения или перевестись в группу оздоровительного уровня.

7.4. Контрольные нормативы являются неотъемлемой частью ДОП по видам спорта.

8. Срок действия положения

8.1. До принятия нового.

8.2. При изменении нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность Учреждения, в положение вносятся изменения в соответствии с установленным законом порядком.

**Правила проведения
тестирования и интерпретации полученных результатов:**

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Приложение № 2

к Положению о аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова» ГО «город Якутск»

Таблица 1

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням подготовки по **БОКСУ**

Норматив/учебные группы	Единица измерения	Критерии оценок	Наименование учебных групп, нормативы КПН и итоговой аттестации (группы БУС-6,УУС-2,4)																	
			СОГ 1г.об.		БУС-1/ БУС-2г.о		БУС-2/ БУС-3г.об		БУС-3		БУС -4		БУС-5		БУС-6		УУС-1		УУС-2	
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Нормативы общей физической подготовки по боксу для возрастной группы 9-10 лет																				
Бег на 30 м	сек	Низкий «3»	6,5	6,3	6,2	6,4														
		Средний «4»	6,5	6,3	6,4	6,2														
		Высокий «5»	6,3	6,1	6,1	6,0														
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Низкий «3»	12	13	6/1	11 /7	8/7	14/10	8/7	14/2										
		Средний «4»	12	11	5/4	10/8	7/6	13/11	13/11	7/6										
		Высокий «5»	15	10	7	12	9	15	15	10										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	Низкий «3»	+2	+1	+2	+1	+1	+3	+2	+3										
		Средний «4»	+3	+2	+3	+2	+4	+3	+4	+3										
		Высокий «5»	+4	+3	+4	+3	+5	+4	+6	+5										
Челночный бег 3x10м	сек	Низкий «3»	9	8,9	8,9	8,8	9,5	8,0	9,6	8,0										
		Средний «4»	9,8	10	9,9	9,6	10,4	9,0	10,4	9,0										
		Высокий «5»	9,7	9,9	9,8	9,7	10,3	8,9	10,3	8,9										
Прыжок в длину с места	см	Низкий «3»	110	120	110	125	130	145	130	145										

толчком двумя ногами		Средний «4»	115	125	120	130	135	150	135	150													
		Высокий «5»	117	128	123	134	137	153	137	153													
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет																							
Бег на 60 м	Сек.	Низкий «3»	-	-	12,0	11,0	11,2	11,0	11,5	11,5													
		Средний «4»	-	-	11,3	10,9	10,9	10,4	10,9	10,4													
		Высокий «5»	-	-	11,0	10,4	10,5	10,0	10,5	10,0													
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Низкий «3»	-	-	7	13	9	15	7	15													
		Средний «4»	-	-	7	13	9	18	9	18													
		Высокий «5»	-	-	6	15	10	20	10	20													
Подтягивание вися на высокой перекладине	Количество раз	Низкий «3»	-	1	-	2	-	3	-	3													
		Средний «4»	-	2	-	3	-	4	-	4													
		Высокий «5»	-	4	-	5	-	7	-	7													
Челночный бег 3x10м	сек	Низкий «3»	12	10	11	10	10	9,0	9,0	9,7													
		Средний «4»	11	9,3	10,4	9,0	9,1	8,7	8,7	9,1													
		Высокий «5»	10	9,1	10	8,7	9,0	8,5	9,0	8,5													
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет																							
Бег на 60 м	сек	Низкий «3»									11,0	11,0	11,5	11,0	11,0	11,0	11,5	11,0	11,5	11,5			
		Средний «4»									10,4	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4			
		Высокий «5»									10,4	10,0	10,4	10,0	10,4	10,0	10,4	10,0	10,4	10,0			

		«5»																				
Сгибание и разгибание	Количество раз	Низкий «3»									8	16	7	16	7	16	7	17	7	16		

рук в упоре лежа на полу		Средний «4»								9	18	9	18	9	18	9	18	9	18			
		Высокий «5»									12	23	12	23	12	23	12	23	12	23		
Подтягивание виса на высокой перекладине	Количество раз	Низкий «3»								-	5/2	-	5/2	-	5/2	-	5/2	-	5/2			
		Средний «4»									-	4/3	-	4/3	-	4/3	-	4/3	-	4/3		
		Высокий «5»									-	3/2	-	3/2	-	3/2	-	3/2	-	3/2		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Низкий «3»								130	145	130	145	130	145	130	145	130	145			
		Средний «4»									135	150	135	150	135	150	135	150	135	150		
		Высокий «5»									138	153	138	153	138	153	138	153	138	153		
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет																						
Бег на 60 м	Сек	Низкий «3»								11,0	10,5	11,0	10,5	11,0	10,5	11,0	10,5	11,0	10,5			
		Средний «4»									10,4	9,2	10,4	9,2	10,4	9,2	10,4	9,2	10,4	9,2		
		Высокий «5»									10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз.	Низкий «3»								8	20	8	20	8	20	8	20	8	20			
		Средний «4»									10	24	10	24	10	24	10	24	10	24		
		Высокий «5»									15	30	15	30	15	30	15	30	15	30		
Подтягивание виса на высокой перекладине	Количество раз	Низкий «3»								1	4	1	4	1	4	1	4	1	4			
		Средний «4»									2	8	2	8	2	8	2	8	2	8		
		Высокий «5»									4	12	4	12	4	12	4	12	4	12		

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Низкий «3»									155	185	155	185	155	185	155	185	155	185		
		Средний «4»										160	190	160	190	160	190	160	190	160	190	

		Высокий «5»								165	195	165	195	165	195	165	195	165	195		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Низкий «3»								32	36	32	36	32	36	32	36	32	36		
		Средний «4»								34	39	34	39	34	39	34	39	34	39		
		Высокий «5»								35	40	35	40	35	40	35	40	35	40		
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет																					
Бег на 100 м	Сек	Низкий «3»								17,5	14,6	17,5	14,6	17,5	14,6	17,5	14,6	17,5	14,6		
		Средний «4»								17,2	14,3	17,2	14,3	17,2	14,3	17,2	14,3	17,2	14,3		
		Высокий «5»								17,0	14,1	17,0	14,1	17,0	14,0	17,0	14,0	17,0	14,0		
Челночный бег 3x10 м	сек	Низкий «3»								8,9	7,9	8,9	7,9	8,9	8,9	7,9	8,9	8,9	7,9		
		Средний «4»								8,2	7,2	8,2	7,2	8,2	7,2	8,2	7,2	8,2	7,2		
		Высокий «5»								8,0	7,0	8,0	7,0	8,0	7,0	8,0	7,0	8,0	7,0		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Количество раз	Низкий «3»								175	210	175	210	175	210	175	210	175	210		
		Средний «4»								180	215	180	215	180	215	180	215	180	215		
		Высокий «5»								185	220	185	220	185	220	185	220	185	220		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Низкий «3»								41/ 39	41/ 39	41/ 39	41/ 39	41/ 39	41/ 39	41/ 39	41/ 39	41/ 39	41/ 39		
		Средний «4»								43/ 40	49/ 5	43/ 40	49/ 5	43/ 40	49/ 5	43/ 40	49/ 5	43/ 40	49/ 5		
		Высокий «5»								45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	45/ 43	
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше																					

Бег на 100 м	Сек	Низкий «3»									16,5	13,2	16,5	13,2	16,5	13,2	16,5	13,2	16,5	13,2		
		Средний «4»									16,4	13,1	16,4	13,1	16,4	13,1	16,4	13,1	16,4	13,1		

		Высокий «5»									16,2	13,0	16,2	13,0	16,2	13,0	16,2	13,0	16,2	13,0			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Низкий «3»									33	42	33	42	33	42	33	42	33	42			
		Средний «4»										35	45	35	45	35	45	35	45	35	45		
		Высокий «5»										37	48	37	48	37	48	37	48	37	48		
Подтягивание вися на высокой перекладине	Количество раз	Низкий «3»									6	13	6	13	6	13	6	13	6	13			
		Средний «4»										8	15	8	15	8	15	8	15	8	15		
		Высокий «5»										10	17	10	17	10	17	10	17	10	17		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Низкий «3»									168	208	168	208	168	208	168	208	168	208			
		Средний «4»										170	210	170	210	170	210	170	210	170	210		
		Высокий «5»										172	213	172	213	172	213	172	213	172	213		
Нормативы специальной физической подготовки																							
Бег челночный 10x10 м с высокого старта	сек	Низкий «3»									29,0	28,0	29,0	28,0	29,0	28,0	29,0	28,0	29,0	28,0			
		Средний «4»										28,0	27,0	28,0	27,0	28,0	27,0	28,0	27,0	28,0	27,0		
		Высокий «5»										26,0	25,0	26,0	25,0	26,0	25,0	26,0	25,0	26,0	25,0		
Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо.	Количество раз	Низкий «3»									22	24	22	24	22	24	22	24	22	24			
		Средний «4»										23	26	23	26	23	26	23	26	23	26		

Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Высокий «5»										25	28	25	28	25	28	25	28	25	28	25	28				

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет

Бег на 60 м	сек	Низкий «3»																			
		Средний «4»																			
		Высокий «5»																			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Низкий «3»																			
		Средний «4»																			
		Высокий «5»																			
Челночный 10x10 м с высокого старта	сек	Низкий «3»																			
		Средний «4»																			
		Высокий «5»																			
Исходное положение стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	Количество раз	Низкий «3»																			
		Средний «4»																			
		Высокий «5»																			

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по **ВОЛЕЙБОЛУ**

Норматив/учебные группы	Единица измерения	Критерии оценок	Наименование учебных групп, нормативы КПН и итоговой аттестации (группы БУС-6,УУС-2,4)																					
			СОГ-1г.об.		БУС-1/ БУС-2г.о		БУС-2/ БУС-3г.об		БУС-3		БУС-4		БУС-5		БУС-6		УУС-1		УУС-2					
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Общая физическая подготовка по волейболу																								
Бег на 30 м	Секунда <i>Не более</i>	Низкий «3»	7.1	6.9	6.2	6.4	6.0	5.7	5.6	5.3														
		Средний «4»	6.8	6.7	6.0	6.2	5.8	5.5	5.4	5.1														
		Высокий «5»	6.2	6.0	5.4	5.6	5.3	5.1	5.0	4.7														
Бег на 60 м		Низкий «3»									10.6	9.6	10.6	9.6	10.6	9.6	10.6	9.6	10.6	9.6	10.6	9.6		
		Средний «4»									10.4	9.2	10.4	9.2	10.4	9.2	10.4	9.2	10.4	9.2	10.4	9.2	10.4	9.2
		Высокий «5»									9.6	8.2	9.6	8.2	9.6	8.2	9.6	8.2	9.6	8.2	9.6	8.2	9.6	8.2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См.	Низкий «3»	105	110	120	130	135	150	140	160	145	165	150	170	150	170	150	170	150	170	150	170	150	175
		Средний «4»	115	120	130	140	145	160	150	170	155	180	160	185	160	190	160	190	160	190	160	190	160	195
		Высокий «5»	135	140	150	160	165	170	170	190	175	195	180	200	180	210	185	210	185	210	185	215	185	215
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	Низкий «3»	3	1	3	2	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
		Средний «4»	5	3	5	4	6	5	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6
		Высокий «5»	9	7	11	8	13	9	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Низкий «3»	4	7	5	10	7	13	8	20	8	20	8	20	8	20	8	20	8	20	8	20	
		Средний «4»	6	10	7	13	9	18	10	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
		Высокий «5»	11	17	13	22	14	28	15	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
Нормативы общей физической подготовки «Пляжный волейбол»																							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См.	Низкий «3»	3	1	3	2	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
		Средний «4»	5	3	5	4	6	5	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8
		Высокий «5»	9	7	11	8	13	9	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15
Челночный бег 3x10м	см	Низкий «3»	10.6	10.3	9.9	9.6	9.4	9.0	9.0	8.1													
		Средний «4»	10.4	10.0	9.5	9.3	9.1	8.7	8.8	7.8													
		Высокий «5»	9.5	9.2	8.7	8.5	8.2	7.9	8.0	7.2													
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Низкий «3»	105	110	120	130	135	150	150	170	145	165	150	170	150	170	150	170	150	170	150	175	
		Средний «4»	115	120	130	140	145	160	160	190	155	180	160	185	160	190	160	190	160	190	160	195	
		Высокий «5»	135	140	150	160	165	180	180	215	175	195	180	200	180	210	185	210	185	215	185	215	
Нормативы специальной физической подготовки по волейболу																							
Челночный бег 5x6м	Сек.	Низкий «3»	13.0	12.4	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.5	12.0	12.2	12.0	12.0	11.8	12.0	11.8	11.9	11.6	11.4	10.0	
		Средний «4»	12.7	12.2	12.6	11.9	12.4	11.8	12.5	11.7	12.2	11.7	12.0	11.6	11.9	11.5	11.8	11.4	11.7	11.2	11.2	10.5	
		Высокий «5»	12.5	12.0	12.4	11.7	12.2	11.6	12.0	11.5	11.9	11.5	11.8	11.4	11.7	11.3	11.6	11.2	11.5	11.0	11.4	10.9	
Бросок мяча массой 1 кг из-за	м	Низкий «3»	2	3	4	6	5	7	6	8	6	9	7	10	8	11	9	11	9	11	10	12	

Головы двумя руками, стоя		Средний «4»	3	4	5	7	6	8	7	9	7	10	8	11	9	12	10	12	10	13	12	14
		Высокий «5»	4	5	6	8	7	9	8	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	16
Нормативы специальной физической подготовки «Пляжный волейбол»																						
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Низкий «3»	2	3	4	6	5	7	6	8	6	9	7	10	8	11	9	11	9	11	10	12
		Средний «4»	3	4	5	7	6	8	7	9	7	10	8	11	9	12	10	12	10	13	12	14
		Высокий «5»	4	5	6	8	7	9	8	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	16
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Низкий «3»	15	18	24	26	28	30	30	32	32	33	32	36	32	38	32	38	34	38	35	40
		Средний «4»	18	20	26	28	30	33	33	36	33	35	34	38	34	40	34	40	36	40	37	43
		Высокий «5»	20	25	28	30	33	38	35	40	35	41	36	42	36	43	37	44	38	44	39	45
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Низкий «3»	25	31						30	35	35	40	35	45	35	45	35	45	35	55	
		Средний «4»	30	36						35	40	40	45	40	50	40	50	40	50	40	65	
		Высокий «5»	45	40						50	45	55	50	55	55	55	55	55	55	55	55	85

таблица 3

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по МАС-РЕСТЛИНГУ и НАЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ

Норматив/ учебные группы	Единица измерения	Критерии	Наименование учебных групп, нормативы КПН и итоговой аттестации (группы БУС-6,УУС-2,4)																				
			СОГ-1г.об.		БУС-1/ БУС-2г.о		БУС-2/ БУС-3г.об		БУС-3		БУС-4		БУС-5		БУС-6		УУС-1		УУС-2				
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Общая физическая подготовка по мас-рестлингу и национальному многоборью																							
Бег на 60 м	сек	Низкий «3»			13.0	12.8	12.5	12.0	12.4	11.8	11.4	11	10.8	10.5	10.0	9.8	9.5	9.2	9.2	8.5	8.5	8.2	
		Средний «4»			12.8	12.5	12.3	11.8	12.2	11.6	11.2	10.8	10.5	10.2	9.8	9.4	9.4	9.0	9.0	8.3	8.3	8.0	
		Высокий «5»			12.4	12.2	12.0	11.4	11.8	11.0	11.0	10.5	10.2	10.0	9.5	9.1	9.2	8.6	8.6	8.1	8.1	7.8	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Низкий «3»	100	105	110	115	120	125	125	130	140	145	150	155	160	165	170	175	175	185	185	190	
		Средний «4»	110	115	120	125	130	135	135	140	150	155	160	165	170	175	180	190	190	190	190	200	
		Высокий «5»	130	135	140	145	150	155	155	160	170	175	180	190	185	190	190	200	200	200	200	220	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Низкий «3»		5	5	7	7	9	8	10	12	14	14	15	15	17	18	20	20	21	21	23	
		Средний «4»		7	7	9	10	12	12	14	14	15	15	17	18	20	19	22	22	23	23	25	
		Высокий «5»		12	12	14	14	15	16	18	18	20	19	22	21	23	23	25	25	30	30	35	
Бег на 100 м	Сек.	Низкий «3»																	18,4	14,5	18,2	14,3	
		Средний «4»																		18,2	14,3	18,0	14,1
		Высокий «5»																		18,0	14,1	17,6	13,5
Прыжок в длину с места	см.	Низкий «3»	108	110	110	115	115	117	120	125	135	145	140	160	150	165	153	160	155	170	155	175	

толчком двумя ногами		Средний «4»	110	115	115	120	120	123	125	130	140	150	144	165	155	170	160	173	163	175	165	180
		Высокий «5»	112	120	125	130	128	134	130	135	144	155	150	170	160	173	165	175	170	180	170	185
Челночный бег 3x10	Сек	Низкий «3»	10,8	10,4	10,3	9,9	10,3	9,9	9,7	9,3	9,7	9,3	9,2	9,0	9,2	8,7	9,2	8,5	9,1	8,4	9,0	8,2
		Средний «4»	10,7	10,2	9,9	9,6	9,9	9,6	9,5	9,2	9,4	9,2	9,1	8,5	9,1	8,5	9,0	8,3	8,9	8,2	8,8	8,0
		Высокий «5»	9,9	9,5	9,5	9,3	9,5	9,3	9,5	9,0	9,2	9,0	9,0	8,0	8,9	8,2	8,8	8,0	8,7	7,98	8,5	7,8

Нормативы специальной физической подготовки по мас-рестлингу и национальному многоборью

Кистевая динамометрия	Кг,г	Низкий «3»										24	25	26	28	29	30	31	33	32	34	33	36	
		Средний «4»											26	28	29	30	31	33	32	35	35	38	37	40
		Высокий «5»											31	33	32	35	33	36	37	40	40	48	42	50
Поднимание туловища из	Количество раз	Низкий «3»										14	16	17	18	19	20	21	22	22	23	23	24	
		Средний «4»											17	18	19	20	21	22	22	23	23	24	24	25

положения лежа на спине (за 30 с)		Высокий «5»								21	22	22	23	23	24	24	25	26	30	30	32
Становая тяга	Кг,	Низкий «3»								55	60	65	70	75	80	85	90	90	100	100	105
		Средний «4»								65	70	75	80	85	90	95	100	100	110	110	120
		Высокий «5»								85	90	95	100	100	105	110	120	120	130	120	150

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по **ФУТБОЛУ**

Норматив/учебные группы	Единица измерения	Критерии	Наименование учебных групп, нормативы КПН и итоговой аттестации (группы БУС-6, УУС-2,4)																			
			СОГ-1г.об.		БУС-1/ БУС-2г.о		БУС-2/ БУС-3г.об		БУС-3		БУС-4		БУС-5		БУС-6		УУС-1		УУС-2			
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Общая физическая подготовка по Футболу																						
Челночный бег 3x10	Сек.	Низкий «3»	10.0	10.10	10.0	10.10	9.50	9.40	11,9	11,0	10,3	10,0	10,3	9,7	10,5	10,0	10,3	9,9				
		Средний «4»	9.55	10.05	9.55	10.05	9.40	9.30	11,6	10,6	10,0	9,6	10,0	9,3	10,1	9,5	10,0	9,4				
		Высокий «5»	9.50	10,0	9.50	10,0	9,30	9,10	11,3	10,3	9,7	9,0	9,7	9,0	9,7	9,0	9,7	9,0				
Бег на 10м. с высокого старта	Сек.	Низкий «3»	4.20	4.00	4.00	3.9	3.50	3.6	4,02	4,00	3,9	3,0	4,0	2,9	3,9	3,1	4,0	2,9				
		Средний «4»	4.00	3.80	3.80	3.5	3.40	3.3	3,8	3,8	3,6	2,6	3,6	2,6	3,6	2,7	3,6	2,6				
		Высокий «5»	3,90	3,50	3,5	3,1	3,30	3,0	3,4	3,2	3,2	2,3	3,2	2,3	3,2	2,3	3,2	2,3				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Низкий "3"	78	85	100	110	110	120	130	140	135	150	150	160	150	160	150	160				
		Средний «4»	85	90	110	120	115	125	135	145	140	155	155	165	155	165	155	165				
		Высокий «5»	90	100	120	130	125	130	140	150	145	160	160	170	160	170	160	170				
Нормативы технической подготовки по футболу																						
Ведение мяча 10м. Ведение мяча 10м.	Сек	Низкий «3»	11.0	10.5	10.5	10.0	12.0	11.5	4,2	3,5	4,3	3,5	4,2	3,5	4,3	3,6	4,3	3,6				
		Средний «4»	10.5	10.0	10.0	9.5	11.6	11.0	4,0	3,2	4,0	3,2	4,0	3,1	4,0	3,2	4,0	3,2				
		Высокий «5»	10.0	9,50	9,50	9,00	11,3	10,5	3,6	2,8	3,6	2,8	3,6	2,8	3,6	2,8	3,6	2,8				
Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго)	Сек	Низкий «3»	4.30	4.20	4.8	4.5	4.2	4.0	10,6	8,6	8,8	8,6	8,8	8,6	8,8	8,6	8,8	8,6				
		Средний «4»	4.10	3.90	4.2	4.0	3.8	3.6	10,2	8,2	8,4	8,2	8,4	8,2	8,4	8,2	8,4	8,2				

года спортивной подготовки)	Высокий «5»	3,90	3,50	3,8	3,5	3,4	3,2	9,8	7,8	8,0	7,8	8,0	7,8	8,0	7,8	8,0	7,8				
--------------------------------	----------------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по **баскетболу**

Норматив/учебные группы	Единица измерения	Критерии	Наименование учебных групп, нормативы КПН и итоговой аттестации													
			СОГ-1г.об.		БУС-1/ БУС-2г.о		БУС-2/ БУС-3г.об		БУС-3		БУС-4		БУС-5		БУС-6	
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
Общая физическая подготовка по баскетболу																
Челночный бег 3x10	Сек.	Низкий «З»	10,0	10,10	10,0	10,10	9,50	9,40	11,9	11,0	10,3	10,0	10,3	9,7	10,0	

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по **лыжным гонкам**

Вид спорта: **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	НП – 1 г.о.		НП — 2 г.о.		НП – 3 г.о.	
		Юноши 9-10 лет	Девушки 9-10 лет	Юноши 10-11 лет	Девушки 10-11 лет	Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет
Нормативы ОФП и СФП							
Быстрота	Бег на 30 м						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	155	165	158	170	160
	Метание теннисного мяча с места, м	18	14	23	16	28	18
Сила	Пресс за 1 мин	15	14	20	20	25	25
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки							
Требования по спортивной подготовке						Участие в соревнованиях Выполнение Зон. -2 юн. .	

Требования по ОФП и СФП	Сдача не менее 3-х нормативов	Сдача не менее 3-х нормативов	Сдача не менее 3-х нормативов
-------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 1 - 2 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	УТГ - 1 г.о.		УТГ -2 г.о.	
		Юноши 12-13 лет	Девушки 12-13 лет	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет
Нормативы ОФП и СФП					
Быстрота	Бег на 30 м				
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	190	167	200	172
Сила	Пресс за 1 мин	30	25	35	30
	Отжимание (деву) Подтягивание (юн.)	6	10	7	15
Выносливость	Бег на лыжах, классич.стилем 3 км		15,20		14,30
	Бег на лыжах, классич.стилем 5 км	21,00		19,40	24,00
	Бег на лыжах, классич.стилем 10			44 00	
	Бег на лыжах, свободный стилем 3 мин, с		14,30		В 40
	Бег на лыжах свободным СТИЛСМ 5 юг, мин, с	20,00		18,40	23,30
	Бег на лыжах, свободным стилем 10 км• мин, с			29 42,00	
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях 2 юн. - 1 юн.		Участие в соревнованиях 1 юн. — 3 сп.разряд	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 8-ми нормативов		Сдача не менее 8-ми нормативов	

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 3 - 5 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	УТГ -3 г.о.		УТГ — 4 г.о.		УТГ — 5 г.о.	
		Юноши 14-15 лет	Девушки 14-15 лет	Юноши 15-16 лет	Девушки 15-16 лет	Юноши 16-17 лет	Девушки 16-17 лет
Нормативы ОФП и СФП							
Быстрота	Бег на 30 м						
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	210	177	220	180	230	185
Сила	Пресс за мин	40	35	45	40	50	45
	Отжимание (деву) Подтягивание (юн.)	10	18	13	22	18	25
Выносливость	Бег на лыжах, классич.стилем 3 км		13,50		13,00		12,00
	Бег на лыжах классич.стилем	18,20	23,00	17,00	22,00	16,00	20,00
	Бег на лыжах классич.стилем 10			44,00			
	Бег на лыжах свободным СТИЛСМ 3 км• мин, с		13,00		12,00		

	Бег на лыжах, свободным СТИЛСМ 5 км; мин, с	17,20	22,00	16,00	21,00	15,30	19,00
	Бег на лыжах, свободным стилсм 10 км• мин, с			34,30		32,00	
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки							
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях 3 сл. — 2 сл. разряд		Участие в соревнованиях 2 сл. — 1 сл. разряд		Участие в соревнованиях 1 сп.разряд - КМС	

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по **вольной борьбе**
Вид спорта: ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК (10-13 ЛЕТ)

П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4										
2.	Бег на 60 м (с)						10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	1	2	3	4	5	2	3	5	6	7	2	4	6	8	9
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	3	4	6	9	11	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см)	115	120	130	140	150	135	140	145	153	160	140	150	155	165	170
6.	Бег на 500 м (мин,с)	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15
7.	10 кувырков вперед (с)	19,8	19,6	19,4	19,2	19,0	19,2	19,0	18,2	18,7	18,5	19,4	19,2	19,0	18,6	18,2
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	18,5	17,5	16,5	15,5	14,5	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 10-влево, 10- вправо (с)	20,5	19,5	18,5	17,5	17,0	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ (10-13 ЛЕТ)

П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2										
2.	Бег на 60 м (с)						10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	3	4	5	6	3	5	6	7	8	2	4	6	8	10
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	6	10	15	17	18	8	12	15	17	19	10	12	15	18	20
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	155	160	165	170	175	140	150	160	170	180
6.	Бег на 500 м (мин,с)	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15
7.	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	18,5	17,5	16,5	15,5	14,5	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 10-влево, 10- вправо (с)	20,5	19,5	18,5	17,5	17,0	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	34,0 37,0	32,0 35,0	30,0 33,0	28,0 31,0	26,0 29,0	33,0 36,0	31,0 34,0	29,0 32,0	27,0 30,0	25,0 28,0	32,0 35,0	30,0 33,0	28,0 31,0	26,0 29,0	24,0 27,0

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК (13-15 ЛЕТ)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		I год					II год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (с)	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	10,6	10,4	10,0	9,8	9,6
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	3	4	6	8	3	5	7	9	10
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	4	9	14	18	22	8	13	18	23	28
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	4	6	8	10	12	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	150	160	170	180	190
6.	Бег на 1500 м (мин,с)	7,35	7,30	7,25	7,15	7,10	7,30	7,25	7,20	7,10	7,05
7.	10 кувырков вперед (с)	19,5	19,0	18,0	18,5	18,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	14,2	13,8	13,5	13,2	12,8
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5- вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ (13-15 ЛЕТ)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		I год					II год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	4	6	8	10	4	6	9	10	12
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	7	13	20	23	25	10	15	20	25	30
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	160	170	180	190	200
6.	Бег на 1500 м (мин,с)	7,30	7,25	7,15	7,10	7,05	7,25	7,20	7,10	7,05	7,00
7.	10 кувыркков вперед (с)	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	14,2	13,8	13,5	13,2	12,8
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
	15-влево, 15-вправо (с)	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК (15-17 ЛЕТ)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		III год					IV- V год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	16,5	16,2	16,0	15,8	15,5	16,2	16,0	15,8	15,6	15,2
2.	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	11	13	5	7	10	13	15
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	15	20	25	30	35	20	25	30	40	45
4.	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	3	4	5	6	8	4	5	6	8	10
5.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	8	10	12	13	14	10	12	13	14	15
6.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	170	180	190	200	210
7.	Бег на 2000м (мин,с)	9,65	9,55	9,45	9,35	9,25	9,55	9,45	9,35	9,25	9,20
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 15-влево, 15-вправо (с)	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	15,5 36,0	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	15,5 36,0
10.	Перевороты на мосту: 15 раз (с)	30,0	29,0	27,0	25,0	23,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ (15-17 ЛЕТ)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		III год					IV- V год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2
2.	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	12	14	8	10	12	14	16
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	45	50
4.	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	8	10	4	6	8	10	12
5.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	10	12	13	14	15	10	12	14	15	16
6.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	210	180	190	200	210	220
7.	Бег на 2000м (мин,с)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,20	9,45	9,35	9,25	9,20	9,18
8.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 15-влево, 15-вправо (с)	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	15,5 36,0	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	15,5 36,0
10.	Перевороты на мосту: 15 раз (с)	30,0	29,0	27,0	25,0	23,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0

Приложение № 3

к Положению о аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова» ГО «город Якутск»»

Методические указания по организации тестирования по ОФП и СФП обучающихся по видам спорта

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкций и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ДЮСШ. Перед проведением испытаний должна быть в обязательном порядке проведена разминка. Перед проведением испытаний тренер-преподаватель обязан объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания. Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора по видам спорта.

Все виды испытаний (тесты) ОФП определяются по степени результативности выполнения:

Высокий результат «5» баллов; Средний результат «4» балла; Низкий результат «3» балла.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования, обучающихся по ниже указанным контрольным нормативам.

1. Бег 15 м. бег 20 м. бег 30 м. (с.) бег на 30 м с высокого старта. Бег 60 м-100 м с низкого или высокого старта. Забег производится по прямой беговой дорожке. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют. Участвует не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

2. Бег 200м. бег 300м. бег 400м. 500 м. бег 800 м. бег 1000 м. бег 1500. бег 2000 м. бег 3000 м. Выполняется на ровной беговой дорожке. Отсчет времени производится по секундомеру с точностью до секунды.

3. Челночный бег 3*10. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4. Подтягивание на перекладине. По команде «начинай», испытуемый производит подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки (хват сверху). Выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела сгибанием ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных упражнений записывается в протокол.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников 10-13 лет 90 см. Высота грифа перекладины для участников 14-18 лет ступеней комплекса -110 см.

Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

подтягивание с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

7. Поднимание ног к перекладине (количество раз). Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.

Организация страховки. Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку сзади бедра, а вторую - сзади в верхней части спины. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с перекладины в момент поднимания ног к снаряду. Касаться обучаемого разрешается только для остановки

раскачивания корпуса.

8. Стойка на голове согнув ноги. Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

Последовательность обучения.

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.
2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Неправильная постановка головы; не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.

9. Сгибание рук в упоре на брусьях. Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Организация страховки. Стоя сбоку и чуть сзади обучаемого и не касаясь его держать одну руку спереди бедра, а вторую - сзади у поясницы. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с брусьев. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

Запрещается оказывать помощь и страховать обучаемого, располагая свои руки между брусьями и любой частью тела обучаемого.

10. Удержание в вися на согнутых руках. И.п. Вис на согнутых руках (хватом снизу), подбородок расположен над перекладиной, согнуть руки под углом 90 градусов, образующийся между предплечьем и плечом;

1. Зафиксировать угол.
2. По свистку удержание этого положения.

Оценивается: длительность выполнения упражнения с момента подачи свистка, сохраняя заданный угол.

11. Жим штанги лежа на спине (кг). Жим штанги лежа выполняется на горизонтальной скамье лежа на спине. В исходном положении снаряд находится на вытянутых руках над грудью. Происходит опускание штанги на грудь (до легкого касания) и затем штанга выжимается в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом проверяющего тестирования.

12. Бросок набивного мяча из-за головы и назад. Вес 3 кг. Каждый бросок мяча необходимо делать взрывным и максимально мощным. Основной упор нагрузки направляется не на руки, а на укрепление мышц торса, в частности мускулатуры пресса и спины. Фиксируется лучший результат из трех попыток
Ошибки: спортсмен совершает метание набивного мяча главным образом за счет силы рук и верхнего плечевого пояса. Нужно работать всем корпусом целиком, подключая мышцы пресса и спины на протяжении всего времени выполнения броска.

13. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на

гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем испытуемые меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

14. Прыжок в длину с места. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги.

15. Прыжок высоту с места. Подготовка к толчку. При прыжках с места занимающиеся слегка приседают, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо.

Толчок. При прыжках с места в высоту толчок выполняется двумя ногами. При выполнении толчка стопу (стопы) разворачивать наружу не следует, так как это снижает эффективность отталкивания.

Полет — безопорная фаза прыжка. Действия прыгуна в полете направлены на улучшение динамического равновесия тела для правильного выполнения прыжка.

Приземление начинается с момента касания мата или пола ногами и заканчивается смягчением удара, а также своевременным погашением скорости движения тела.

16. Тройной прыжок должен выполняться таким образом, чтобы второе касание грунта было выполнено той же ногой, которой было выполнено первое отталкивание, а третье касание фунта — другой ногой.

Таким образом, все три прыжка должны выполняться в следующей очередности: правой- правой-левой или левой-левой-правой.

Попытка не засчитывается, если нога, активно не участвующая в выполнении данной части прыжка, коснется грунта. В остальном действуют те же правила, что и для прыжка в длину.

18. Полуприсед со штангой. Рекомендация: подойдите к раме для приседаний и снарядите штангу нужного веса. Подсядьте под снаряд, разместив гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставьте в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире.

Снимите штангу со стоек и сделайте пару небольших шагов назад.

Медленно и аккуратно присядьте, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб.

Максимально напрягая мышцы, поднимитесь из нижнего положения, но до конца колени не разгибайте. Сделайте нужное количество повторов.

Как правило, упражнение выполняется в силовом режиме, то есть по 3–6 раз в 3 подхода. Важно сохранять полный контроль над положением ног и корпуса

на протяжении всего движения. Колени двигаются строго в плоскости носков, спина находится в естественном ровном положении с прогибом в поясничной области. Вес тела распределяется между пяткой и серединой стопы. Правильное выполнение полуприседов со штангой позволит эффективно подготовить свои мышцы и связки к нагрузке и увеличить свои силовые показатели в классических приседаниях.

ПРОТОКОЛ

сдачи промежуточной или итоговой аттестации учащихся по общеразвивающей программе в _____ учебном году вид спорта:

уровень обучения: _____ тренер-преподаватель: _____

№	Ф.И.О.	возраст	Контрольные упражнения/баллы						Теоретические знания по разделам подготовки	Средний балл выполнения контрольных упражнений	Причины не участия обучающего в аттестации
1.											
2.											
Итого											

Тренер-преподаватель: _____ /Ф.И.О./

Заведующий _____ филиалом: _____ /Ф.И.О./

Дата проведения:

ПРОТОКОЛ

сдачи нормативов контрольно – переводных нормативов для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам спортивной подготовки по виду спорта:
учебной группы: _____ тренера-преподавателя: _____

№	Ф.И.О.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СПФ)				Техническое мастерство. Технико-тактическая подготовка (ТТП)				Теоретические знания по разделам подготовки	Выполнение спортивного разряда	Занятые места в главных соревнованиях года	Общий % выполне- ния нормати- вов.
1.													
2.													

Тренер-преподаватель:

/Ф.И.О./

Заведующий _____ филиалом:

/Ф.И.О./

Дата проведения: