



в действие приказом

№\_1 с приказу

от 31.08.17г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### об итоговых (контрольно-переводных) испытаниях МАУДО «СОК «Жемчужина»

Утверждено

на заседании педсовета

протокол №\_1 от

31 08 2017 г.

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данное Положение распространяется на все отделения МАУДО «СОК «Жемчужина». Процесс контрольно-переводных испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (октябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в спорткомплекс учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Учащиеся, **не выполнившие** эти требования, на следующий год обучения **не переводятся**. Такие спортсмены, могут решением педагогического совета продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Отдельные учащиеся, 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 разрешении врача. Перевод осуществляется **приказом директора**.

Учебно-тренировочные группы (ТЭ) комплектуются из числа учащихся, прошедших начальную спортивную подготовку и выполненных приёмные нормативы.

**Выпускниками спортивной школы** являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки. Выпускникам выдаётся свидетельство (Приложение №1). Спортсмены-разрядники получают и квалификационные книжки установленного образца. Выпуск учащихся осуществляется **приказом директора**.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные корректизы в учебный процесс.

## ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МАУ.

Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляется тренер-преподаватель группы.

## **ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К контрольно-переводным испытаниям допускаются все учащиеся школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

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

## **МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (октябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

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

Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.

## **ПРОГРАММА**

Контрольно-переводные испытания по *общей физической подготовки (ОФП)* являются обязательными для всех учащихся. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы (Приложение №2).

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

Для осуществления контроля за специальной (технической) подготовленностью учащихся каждый тренер разрабатывает такие упражнения, которые соответствуют его виду спорта, условиям проведения занятий. Программа тестов нормативов по специальной (технической) подготовленности утверждается тренерским советом.

## **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

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.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы (Приложение № 3), которые тренер-преподаватель предоставляет методисту. На основании протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

Приложение №2  
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 учащихся 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 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.

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 длина 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