Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа г. Бирюсинска.

ПРИНЯТО:
Тренерско-преподавательским
Советом МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска
протокол № 06 от «13» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска
приказ № 120 от «07» октября 2019 г.

_____ М.В. Марженаков

ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУДО ДЮСШ Г. БИРЮСИНСКА.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Мин спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области ФК и спорта, государственными типовыми программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

1.2. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса. Данное Положение распространяется на все отделения МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска. Приемные испытания проводятся в начале учебного года (август, сентябрь) при приёме в группы первого года обучения, если таковые предусмотрены требованием предпрофессиональной программы, контрольно-переводные испытания – в конце учебного года (июнь, июль, август). Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании приказа директора МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска, стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, могут решением тренерско-преподавательского Совета ДЮСШ продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки. Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока, решением тренерско-преподавательского Совета при персональном разрешении врача.

1.3. Перевод осуществляется приказом директора ДЮСШ. Группы тренировочного этапа комплектуются из числа обучающихся, прошедших обучение в группах этапа начальной подготовки, выполнивших приёмные (контрольно-переводные) нормативные требования и по результатам присвоенных разрядов.

1.4. Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие полный курс обучения на всех этапах подготовки. Выпуск учащихся осуществляется приказом директора спортивной школы. Спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца.

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ФУНКЦИИ

2.1. Приёмные и 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;
- зачисления обучающего на следующий этап подготовки в соответствие с программой.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

2.2. *Цель:* определение уровня развития общих и специальных физических качеств обучающихся, необходимых для занятий конкретным видом спорта.

2.3. *Задачи:* выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в избранном ими виде спорта:

- анализ полноты реализации программы по видам спорта;
- определение уровня подготовленности воспитанников, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации учебной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

2.4. *Функции:*

- Учебная – создаёт дополнительные условия для обобщения осмысления воспитанником полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- Воспитательная – является стимулом к самосовершенствованию;
- Развивающая – позволяет воспитанникам осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- Коррекционная – позволяет тренеру-преподавателю своевременно выявит и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУДО ДЮСШ Г. БИРЮСИНСКА

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением промежуточной и итоговой аттестации осуществляет администрация и комиссия из числа тренерско-преподавательского состав МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска.

3.2. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренерско-преподавательского состав МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска.

4. ПРОГРАММА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУДО ДЮСШ Г. БИРЮСИНСКА.

4.1. За две недели до приёмных и контрольно-переводных нормативных требований, тренер-преподаватель должен устно или в письменном виде представить график предполагаемой аттестации воспитанников по всем учебно-тренировочным группам. На основании представленных заявок комиссией составляется график проведения тестирований.

4.2. Приёмные и контрольно-переводные тестирования фиксируются тренером-преподавателем в журналах учебных групп, в конце учебно-спортивного сезона составляется описательный и статистический отчёт по всей деятельности. Вся информация сдаётся заместителю директора по УВР.

4.3. Критерии оценки уровня развития общих и специально-физических качеств определяются тренером-преподавателем и заместителем директора по УВР, на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки, и учитываются при следующей тарификации учебных групп.

4.4. Контрольно-переводные тестирования по общей физической подготовки (ОФП) являются обязательными для всех обучающихся МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска. Для определения уровня

физической подготовленности используются тесты-упражнения по каждому виду спорта (отделению) для каждого этапа и возрастной группы (Приложение № 1).

4.5. Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) отдельно по каждому отделению (виду спорта) и являются обязательными для учащихся осваивающих предпрофессиональные программы дополнительного образования. Программа тестов нормативов по ОФП и СФП по каждому виду спорта указаны в образовательных программах по отделениям (видам спорта). Тренер-преподаватель имеет право выбрать нормативы необходимые ему любые 4 или 5 и заменить 1 тест ОФП и 1 тест СФП по своему усмотрению и согласованию с тренерско-преподавательским Советом.

5. ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

5.1. К промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска допускаются все желающие и обучающиеся ДЮСШ, имеющие медицинский допуск к избранному виду спорта (медицинская справка от педиатра). Обучающиеся, выезжающие на соревнования, учебно-тренировочные сборы, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

6. МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ

6.1. Сроки, места и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска утверждаются приказом директора МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска (городской стадион, спортивный зал – ул. Октябрьская; ул. Советская; лыжная база, плавательный бассейн, тренажёрный зал).

7. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

7.1. Итогом промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска являются результаты ОФП и СФП в соответствие с требованиями предпрофессиональных программ по отделениям (видам спорта).

7.2. По итогам приёмных и контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Результаты контрольно-переводных испытаний хранятся в МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска до конца освоения программы. На основании требований для перевода обучающихся на следующий этап подготовки по каждой программе и протоколов тестирований - тренерско-преподавательским Советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

7.3. Оценка показателей общей физической подготовки и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (по каждой программе).

4. Порядок перевода обучающихся.

4.1. Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно - переводных нормативных требований от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

4.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерско-преподавательского Совета на основании выполнения контрольных нормативов общей, специальной физической подготовки и показанных высоких спортивных результатах, согласно протоколов выездов на соревнования.

4.3. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, переводятся на следующий этап обучения.

4.4. Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап обучения и имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, но не более двух лет, по решению тренерско-преподавательского Совета.

Приложение № 1

1. ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ:

№ п/п	Ф.И.	«Выкрут» прямых рук	Бег 30 м.	Пресс 30 сек.	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3 х 10 м

Показатели	возраст	пол	оценки				пол	оценки			
			5	4	3	2		5	4	3	2
Подтягивание на перекладине (количество раз)	16 лет	Д	10 >	9-5	5-2	2	М	15 >	14-8	8-3	3
	15 лет	Д	10 >	9-5	5-2	2	М	15 >	14-8	8-3	3
	14 лет	Д	9 >	8-5	5-2	2	М	11 >	10-6	5-2	2
	13 лет	Д	8 >	7-5	5-2	1	М	9 >	8-5	4-2	2
	12 лет	Д	7 >	6-4	4-2	1	М	7 >	6-4	3-2	1
	11 лет	Д	5 >	4-3	3-1	0	М	6 >	5-3	2-1	0
	10 лет	Д	4 >	4-3	3-1	0	М	4 >	4-3	3-1	0
	9 лет	Д	2 >	2-1	1	0	М	3 >	3-1	1	0
Бег 1000 м.	16 лет	Д	4.11	4.12-4.25	4.26-4.35	4.36.0	М	3.39.0	340-3.49	3.50-4.00	4.01
	15 лет	Д	4.11	4.12-4.25	4.26-4.35	4.36.0	М	3.39.0	3.40-3.49	3.5-4.01	4.02
	14 лет	Д	4.07	4.08-4.23	4.24-4.39	4.40.0	М	3.40.0	3.41-3.53	3.54-4.04	4.05
	13 лет	Д	3.59	4.00-4.14	4.15-4.22	4.23.0	М	3.48.0	3.49-4.06	4.07-4.22	4.23
	12 лет	Д	4.13	4.14-4.21	4.22-4.27	4.28.0	М	3.56.0	3.57-4.11	4.12-4.26	4.27
	11 лет	Д	4.45	4.46-4.54	4.55-5.00	5.01.0	М	4.09.0	4.10-4.30	4.31-4.57	4.58
	10 лет	Д	5.00	5.01-5.37	5.38-6.2	6.21	М	4.26.0	4.27-5.01	5.02-6.11	6.12
	9 лет	Д	6.20	6.21-6.31	6.32-6.50	6.51	М	5.20	5.21-6.20	6.21-6.5	6.52
Прыжки в длину (м)	16 лет	Д	2.00 и >	1.99-1.90	1.89-1.79	1.78 и <	М	2.30 и>	2.29-2.15	2.14-2.00	1.99и >
	15 лет	Д	1.95 и >	1.94-1-85	1.84-1.70	1.69 и<	М	2.15 и>	2.14-2.00	1.99-1.90	1.89и>
	14 лет	Д	1.90 и >	1.89-1.80	1.79-1.65	1.64 и<	М	2.00 и>	1.99-1.90	1.89-1.80	1.79 и>
	13 лет	Д	1.90 и >	1.89-1.80	1.79-1.65	1.64 и<	М	1.95 и>	1.94-1.85	1.84-1.70	1.69 и>
	12 лет	Д	1.85 и>	1.84-1.75	1.74-1.55	1.54 и<	М	1.85 и>	1.84-1.75	1.74-1.60	1.59 и>
	11 лет	Д	1.75 и>	1.74-1.60	1.59-1.40	1.39 и<	М	1.80 и>	1.79-1.70	1.69-1.55	1.54 и>
	10 лет	Д	160 и>	1.59-1.50	1.49-1.30	1.29 и<	М	1.75 и>	1.74-1.65	1.64-1.50	1.49 и>
	9 лет	Д	1.45 и>	1.44-1.35	1.34-1.20	1.19 и<	М	1.60 и>	1.50-1.30	1.29-1.20	1.19 и>
Челночный бег	16 лет	Д	7.8	7.9-8.2	8.3-9.2	9.3 и>	М	7.6	7.6-8.0	8.1-9.0	9.1и>

	15 лет	Д	7.9	8.0-8.3	8.4-9.3	9.4 и>	М	7.8	7.9-8.2	8.3-9.2	9.2 и>
	14 лет	Д	8.0	8.1-8.4	8.5-9.4	9.5 и>	М	8.0	81-8.8	8.9-9.4	9.5 и>
	13 лет	Д	8.1	8.2-8.5	8.6-9.5	9.6 и>	М	8.2	8.3-9.0	9.1-9.6	9.7и>
	12 лет	Д	8.1	8.2-8.6	8.6-9.6	9.7 и>	М	8.4	8.5-9.2	9.3-9.8	9.9 и>
	11 лет	Д	8.2	8.3-8.7	8.8-9.9	10.0 и>	М	8.6	8.7-9.4	9.5-9.9	10.0и>
	10 лет	Д	8.3	8.4-8.8	8.9-10	10.1 и>	М	8.8	8.9-9.6	9.7-10.2	10.3и>
	9 лет	Д	9.0	9.1-9.8	9.9-10.7	10.8 и>	М	9.0	9.1-10.0	10.1-10.4	10.5и>
Бег 30 м	16 лет	Д	4.9	5.0-5.2	5.3-5.6	5.7	М	4.8	4.9-5.2	5.3-5.4	5.5
	15 лет	Д	5.0	5.1-5.4	5.5-5.8	5.9	М	5.0	5.1-5.3	5.4-5.5	5.6
	14 лет	Д	5.2	5.3-5.6	5.7-5.9	6.0	М	5.1	5.2-5.4	5.5-5.7	5.8
	13 лет	Д	5.2	5.3-5.6	5.7-5.9	6.0	М	5.2	5.3-5.5	5.6-5.8	5.9
	12 лет	Д	5.3	5.4-5.7	5.8-6.0	6.1	М	5.4	5.5-5.7	5.8-6.0	6.1
	11 лет	Д	5.6	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6	М	5.5	5.6-5.8	5.9-6.1	6.2
	10 лет	Д	5.8	5.9-6.2	6.3-6.7	6.8	М	5.6	5.7-5.9	5.0-6.2	6.3
	9 лет	Д	6.0	6.1-6.4	6.5-6.9	7.0	М	5.8	5.9-6.0	6.1-6.3	6.4

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на начало учебного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	1	6 лет	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2		
	3		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	1	9-11 лет	2 юношеский
	2	11-12 лет	1,2 юношеский
	3	12-13 лет	III взрослый
	4	13-14 лет	III взрослый
	5	14-15 лет	III –II взрослый

2. ОТДЕЛЕНИЕ - ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ:

этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2/3	1	2/3
Бег 30 м, с	6.0-7.0	5.8-6.0	6.2-7.5	6.0-6.8
Бег 60 м, с	11.0	10.7	-	-
Прыжок в длину с места, см	140	145	130	135
Метание теннисного мяча с места, м	16	18	12	14
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1-2	2-3	-	-
Бег 2 км без учёта времени	+	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	-	-	5	7
Подъём туловища из положения, лёжа, 30 сек/раз	10-15	15-20	10-15	15-20
Прыжки через скакалку, 30 сек/раз	20	25	25	30
Лыжи, классический стиль 1 км; мин, с	8.00-9.00	7.00-8.00	8.30-9.30	7.30-8.30
2 км; мин, с	б/у	12.00-15.00	б/у	12.30-15.30

Контрольные нормативы по ОФП (1, 2 год обучения на этапе начальной спортивной специализации)

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 60 м, с	-	-	11.0	10.8
Бег 100 м, с	16.0	15.3	-	-
Прыжок в длину с места, см	185	195	167	175
Бег 800 м; мин, с	-	-	3.35	3.25
Бег 1000 м; мин, с	3.55	3.35	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9.50
Кросс 3 км; мин, с	-	13.00	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	15.20	15.00
5 км; мин, с	21.00	20.30	24.00	22.00
10 км; мин, с	44.00	43.30	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	14.30	14.10
5 км; мин, с	20.00	18.00	23.30	21.00
10 км; мин, с	42.00	39.00	-	-

Контрольные нормативы по ОФП (3 – 5 год обучения на этапе спортивной специализации)

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м, с	-	-	-	10.0	9.8	9.6
Бег 100 м, с	15.3	14.8	14.2	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	195	200	210	170	180	190
Бег 800 м; мин, с	-	-	-	3.25	3.20	3.10
Бег 1000 м; мин, с	3.25	3.15	3.05	-	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9.50	9.30	9.15
Кросс 3 км; мин, с	12.00	11.00	10.20	-	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	15.00	14.30	14.00
5 км; мин, с	19.00	18.00	17.00	22.00	21.30	21.00
10 км; мин, с	43.30	41.00	38.00	-	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	13.00	12.30	12.00
5 км; мин, с	18.00	17.00	16.00	21.00	20.30	20.00
10 км; мин, с	40.30	39.30	37.30	-	-	-

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1	2, 3	1, 2	3, 4, 5
результаты	ОФП	III юношеский разряд	I-II юношеский разряд	I юн. – II взрослый разряд.

3. ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛ:

Этап начальной подготовки

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м (сек)	Отжимания из положения упор лежа	Прыжки в длину с места, (см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног со взмахом руками (см)	Челночный бег 3 х 10 м. с высокого старта (сек)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
Выносливость	Прыжок вверх с места (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1	2, 3	1, 2	3, 4, 5
результаты	ОФП	II – III юношеский разряд	I юношеский разряд III разряд	I – III разряд.

4. ОТДЕЛЕНИЕ - ВОЛЕЙБОЛ:

Контрольные нормативы по физической подготовке *(юноши)*

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки			Группы тренировочного этапа				
		1-й год	2-3 год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 30 м, с	не более 6 секунд	5,8	5, 6	5, 2	5,0	4, 8	4, 6	4, 4
2	Бег 30 м (5х6),с	12, 0	11, 8	11, 6	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места, см	не менее 140 см	150	160	180	200	210	215	220
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	36	40	45	50	55	60	65	70
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	не менее 8 м	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5

Контрольные нормативы по физической подготовке *(девушки)*

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки			Группы тренировочного этапа				
		1-й год	2-3 й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 30 м. (с)	не более 6,6 с.	6,5	6,4	6,3	6,2	6,0	5,8	5,6
2	Бег 30 м (5 х 6) (с)	не более 12, 5 с.	12,3	12,1	-	-	-	-	-
3	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 130 см.	140	150	160	170	180	190	200
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	не менее 30 см.	32	34	36	38	40	42	44
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	не менее 6 м.	6,3	6,6	6,9	7,1	7,4	7,9	8,2

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1	2, 3,4	1, 2	3, 4, 5
результаты	ОФП	ОФП	III юношеский разряд	I, II юношеский

5. ОТДЕЛЕНИЕ - ПАУЭРЛИФТИНГ

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

6. ОТДЕЛЕНИЕ - АЭРОБИКИ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ)

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей занимающихся в спортивно – оздоровительных группах.

	Год обучения	результат
Бег 30 м., (с)	4	6,3-6,7
	3	6,8-7,2
	2	7,3-7,7
	1	7,8
Прыжок в длину с места (см.)		
	4	131-140
	3	121-130
	2	111-120
	1	110
Сгибание туловища за 1 минуту Пресс (кол-во раз)		
	4	24-21
	3	20-17
	2	16-13
	1	12
3 кувырка вперёд (с)		
	4	6,6-5,9
	3	8,4-6,7
	2	9,3-8,5
	1	9,4
Наклон в положении сидя (см.)		
	4	5-6
	3	4
	2	2-3
	1	1
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону, назад (держать каждое положение-2 сек)	*носок поднятой ноги на 90 градусов 2-10 сек.*	*носок поднятой ноги на уровне груди 11-20 сек.*

В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90 градусов (количество раз)	*8-9*	*9-10*	*10-11*	*11-12*	*12-13*	*13-14*	*14-15*
Прыжки со скакалкой за 20 секунд (количество раз)	*8-10*	*10-12*	*12-14*	*14-16*	*16-18*	*18-20*	*20-25*

ОТДЕЛЕНИЕ - АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АФК)

№	Контрольные упражнения	Уровни											
		высокий		средний		низкий		высокий		средний		низкий	
		Мальчики (7-9 лет)						Девочки (7-9 лет)					
1	Пресс за 30 секунд	15		10		5		15		10		5	
2	Приседания за 30 секунд	25		20		10		20		15		10	
3	Прыжок в длину с места (см)	111-115		101-110		95-100		111-115		101-110		95-100	
4	Тест на координацию (с)	Слева			Справа			Слева			Справа		
		30	20	10	30	20	10	30	20	10	30	20	10
5	Тест на гибкость (в положении сидя) (см)	10		7		5		12		10		8	
6	Тест на гибкость (в положении стоя) (см)	12		10		7		15		12		10	

ПРОНУМЕРОВАНО,
ПРОШИТО 12 страниц

Директор МБУДО ДЮСШ
г. Бирюченска

М.В. Марженаков

«27» 12 2019 г.