

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР в
г.Покровске»
от 24.03.2016 г. протокол № 2

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР в
г.Покровске»
Куприянов А.А.
№ 328 от «24» марта 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР в г.Покровске»

г. Покровск, 2016г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об аттестации обучающихся в ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР в г.Покровске» (далее – Положение) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с программами дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта, на основе примерных программ спортивной подготовки по видам спорта, с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки (далее-ФССП), Уставом ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР в г.Покровске».

1.2. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок и формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР в г.Покровске» (далее – ДЮСШ) и их перевод по итогам учебного года.

1.3. Положение призвано установить единые подходы к формам, порядку и периодичности аттестации обучающихся. 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. Положение обсуждается на педагогическом совете РСДЮСШОР, имеющем право вносить в него свои изменения, дополнения и утверждается директором РСДЮСШОР.

1.5. Целью аттестации является измерение и оценка различных показателей по образовательной и тренировочной деятельности (далее - спортивной подготовке) обучающихся для оценки эффективности и качества спортивной подготовки и перевода на следующий этап обучения.

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

2. Виды и формы контроля успеваемости обучающихся

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

2.2. Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Сроки и порядок проведения контрольных мероприятий в РСДЮСШОР объявляется приказом директора РСДЮСШОР.

2.3. Основной формой контроля является тестирование. Тестирование осуществляется путём сдачи контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) по:

1. Общей физической подготовке (далее-ОФП), специальной физической подготовке (далее-СФП) и технико-тактической подготовки (далее-ТТП).

2. Теоретической подготовки.

3. Соревновательной подготовки.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов представлены в приложении №1 к данному Положению.

3. Цели, задачи и формы текущего контроля уровня подготовленности обучающихся

3.1. Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала общеобразовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

3.2. Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся РСДЮСШОР.

3.3. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

3.4. Тренер-преподаватель по учету текущего контроля уровня подготовленности, обучающихся ведет журнал.

4. Цели задачи и формы промежуточной аттестации

4.1. Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов (далее - КПН), с целью перевода обучающихся на следующий год обучения по видам спорта.

4.2. Целью промежуточной аттестации обучающихся является:

- достоверная оценка знаний, умений и навыков, а так же уровня физической подготовленности обучающихся на определенных этапах освоения программы;

- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;

- получение объективной информации для подготовки решения тренерского и педагогического совета РСДЮСШОР о переводе обучающихся на следующий год обучения.

4.3. Промежуточная аттестация обучающихся проводится во всех учебных группах кроме учебных групп где обучающиеся согласно этапу спортивной подготовки завершают обучение в РСДЮСШОР т. е. являются выпускниками РСДЮСШОР (выпускниками РСДЮСШОР являются обучающиеся, прошедшие заключительный этап углубленной специализации и/или этап совершенствования спортивного мастерства подготовки и сдавшие выпускные нормативы).

4.4. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи КПН в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях по видам спорта.

4.5. КПН по дополнительным общеразвивающим программам (группа СОГ) установлены согласно приложению № 2 к настоящему положению. КПН по видам спорта для обучающихся по программам (группы НП, ТСС, ГСС) установлены согласно приложению № 3 к настоящему положению. Методические указания по организации тестирования представлены в приложении № 4.

4.6. Сроки проведения приема КПН май-июнь. Обучающиеся, выполнившие требования КПН, переводятся на следующий год обучения.

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.

4.8. Для обучающихся по программе общеразвивающей подготовки (группы СОГ) промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил КПН на оценку 3 и выше. Для обучающихся по программам промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных нормативов и сдал зачет на знание предметных областей Программы данного этапа спортивной подготовки.

4.9. Лица, не выполнившие требования КПН, решением тренерско-педагогического совета остаются на повторный год обучения (но не более одного раза на данном этапе подготовки) или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

4.10. Лица, не выполнившие разрядные требования, решением тренерско-педагогического совета остаются на повторный год обучения (но

не более одного раза на данном этапе подготовки) или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

4.11.Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться на следующий этап решением тренерско-педагогического совета при наличии медицинского заключения.

5.Цели и задачи и формы итоговой аттестации обучающихся

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

5.2.При приеме итоговых контрольных нормативов обучающихся учитываются результаты освоения программ дополнительного образования детей по видам спорта по всем разделам подготовки.

5.3.Итоговая аттестация проводится для обучающихся на заключительном этапе спортивной подготовки, в зависимости от вида спорта в тренировочных группах 3 или 4-го года обучения и/или в группах спортивного совершенствования 1 или 2 года обучения. Для проведения итоговой аттестации обучающихся и приема контрольных нормативов создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора (в состав комиссии могут входить: директор, заместители директора, инструктор – методист,ст.тренеры-преподаватели).

5.4.Срок приема итоговых контрольных нормативов май – июнь месяцы.

5.5.Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

5.6.Контрольные нормативы итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (группа СОГ) по возрастам обучающихся установлены согласно приложению № 2 к настоящему положению. Контрольные нормативы итоговой аттестации по видам спорта для

обучающихся по программам установлены согласно приложению № 3 к настоящему положению (обозначены жирным шрифтом). Методические указания по организации тестирования представлены в приложении №4.

5.7. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 70% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

5.8. Выпускникам РСДЮСШОР, прошедшим полный курс обучения по программам дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации по видам спорта, выдается свидетельство об обучении.

6. Документация и отчетность

6.1. Документами текущего контроля уровня подготовленности обучающихся, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся являются:

- документация учета текущего контроля обучающихся тренеров-преподавателей;
- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи КПН, контрольных нормативов;
- решения педагогических советов по зачислению и переводу обучающихся.

Приказы:

- по присвоению спортивных разрядов;
- по зачислению и переводу обучающихся на последующие этапы обучения;
- приказы по созданию комиссии по приему итоговой аттестации.

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

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

7.2. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится решением педагогического совета на основании стажа занятий, успешного выполнения КПН и участия в соревнованиях.

7.3. Обучающимся не выполнившим предъявленные требования, рекомендуется предоставить возможность пройти обучение повторно на этом же этапе (но не более одного раза на данном этапе подготовки) или в спортивно – оздоровительной группе.

7.4. Контрольные нормативы являются неотъемлемой частью дополнительных программ по видам спорта.

8. Срок действия положения

8.1. До принятия нового.

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

к Положению о аттестации обучающихся ГБУ ДО РС(Я) «РСДЮСШОР в г.Покровске»

Правила проведения

тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, 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 спортсмена 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

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по дзюдо.

№ п / п	Разделы подготовки	СОГ	гнп 1	гнп 2	тг 1	тг 2	тг 3	тг 4	тг 5	сс-1	сс-2
1	Теоретическая подготовка.	6	6	6	20	22	24	26	27	36	36
2	Общая физическая подготовка.	178	178	249	288	310	360	270	280	320	350
3	Специальная физическая подготовка.	90	70	90	140	182	200	270	280	388	450
4	Технико-Тактическая подготовка.	34	50	113	160	190	224	300	350	420	471
6	Инструкторская и судейская практика.		-	-	2	4	4	5	6	12	12
8	Зачетные требования		4	6	4	8	8	8	8	8	8
9	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	6	8	8	9	10	30	40
10	Медицинское обследование.	4	4	4	4	4	4	4	4	10	11
	Общее количество часов.	312	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение № 5

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1.	Подтягивания на перекладине : до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
2.	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30			
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
4.	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз			
5.	Прыжок в длину с места	140-160 см.			
6.	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3.	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36
7.	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19			
8.	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18			

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20

Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

Приложение № 8

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	14 лет		
	до 50 кг	до 66 кг.	св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

Приложение № 9

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	15 лет		
	до 52 кг	до 74 кг	св. 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	12
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

Приложение № 10

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ-4

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно					

Приложение № 11

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ-5

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до52кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг. отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно					

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Приложение № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в дзюдо:

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не < 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание) рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта

Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства 1, 2, 3-го годов обучения:

I. Техника бросков:	II. Партер и стойка:
- передняя подсечка в темп шагов	- переворот «ключ» и удержание со стороны головы
- зацеп голенью снаружи	- «накат» сбоку, удержание ногами
- бросок захватом руки под плечо	- удушение одноимёнными отворотами из партера

Приложение № 13

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по ТХЭКВОНДО.

№ п / п	Разделы подготовки	СОГ	гнп 1	гнп 2	тг 1	тг 2	тг 3	тг 4	тг 5	сс-1	сс-2
1	Теоретическая подготовка.	17	17	20	20	22	24	25	25	25	
2	Общая физическая подготовка.	150	150	180	196	230	240	260	280	300	
3	Специальная физическая подготовка.	30	30	55	105	130	160	205	250	280	
4	Технико-Тактическая подготовка.	75	75	100	140	180	230	260	290	388	
5	Специальные подготовительные упражнения	20	20	22	25	30	30	30	30	30	
6	Контрольные нормативы, соревнования	20	20	30	25	25	35	43	52	60	
7	Инструкторская и судейская практика.	-	-	2	3	7	9	9	9	9	
	Общее количество часов.	312	312	416	520	624	728	832	936	1092	

Приложение № 14

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м

	(не более 6,2 с)	(не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Приложение № 15

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)

Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 16

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 17

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,4 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение № 18

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 РСДЮСШОР. 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 результативностью выполнения:

Высокий результат 90 % выполнения;

Средний результат 70 % выполнения;

Низкий результат 50 % выполнения

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 вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися.

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, переноса 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 удерживать обучаемого при срыве с брусьев. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

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

10. Удержание в висе 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);7
- 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 высоты 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 нормативов контрольно – переводных нормативов для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки

по виду спорта: _____ учебной группы: _____ тренера-преподавателя: _____

№	Ф.И.О.	Спортивный разряд	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СПФ)				Техническое мастерство. Техничко-тактическая подготовка (ТП)				Теоретические знания по разделам подготовки	Выполнение спортивного разряда	Занятые места в главных соревнованиях года	Общий % выполнения нормативов и/или баллы, оценка
1.														
2.														

Тренер-преподаватель:

/Ф.И.О./

Заведующий _____ филиалом:

/Ф.И.О./

Дата проведения: