

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

Н. А. Степанова

Приказ № 42 от 30.08.2022 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ИТОГОВЫХ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ) ИСПЫТАНИЯХ**

г. Дубовка
2022 г.

Общие положения

Данное Положение распространяется на все отделения МБОУ ДО ДЮСШ.

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

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в ДЮСШ учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом, контрольно-переводные испытания – в конце учебного года (апрель-май).

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

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

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока. Перевод осуществляется приказом директора ДЮСШ.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) в ДЮСШ комплектуются из числа обучающихся, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших приемные (контрольно-переводные) нормативы.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие полностью учебно-тренировочный этап спортивной подготовки. Выпуск обучающихся осуществляется **приказом директора** спортивной школы. Выпускники и спортсмены-разрядники получают квалификационные книжки установленного образца.

Цели и задачи

Приемные 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;
- Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Организаторы

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МБОУ ДО ДЮСШ. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

Требование к участникам и условия их допуска

К контрольно-переводным испытаниям допускаются все учащиеся школы, прошедшим медицинскую комиссию. Учащиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, конкурсы, смотри олимпиады и тренировочные сборы, могут пройти контрольно-переводные испытания **досрочно**.

Сроки проведения

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

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

Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Программа

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) являются обязательными для всех учащихся ДЮСШ. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для обучающихся учебно-тренировочных групп.

Программа тестов нормативов по ОФП и СФП по каждому виду спорта утверждается тренерским советом.

Тренер имеет право выбрать из предложенных нормативов необходимые ему любые 4 или 5 и заменить 1 тест ОФП и 1 тест СФП по своему усмотрению и согласованию с тренерским советом.

Подведение итогов

Итогом контрольно-переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП, оцененные в баллах по пяти уровням:

- низкий (1)
- ниже среднего (2)
- средний (3)
- выше среднего (4)
- высокий (5)

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Результаты контрольно-переводных испытаний вносятся в личную карточку спортсмена. Протоколы результатов отображают математическую модель физической и технической подготовленности обучающихся, подвергшихся тестированию.

На основании требований для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (Приложение № 1,2) и протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

Контрольные нормативы по ОФП для всех отделений по видам спорта

Младшее звено (7-10 лет) представляются следующими дисциплинами:

1. бег 30 м;
2. прыжки в длину с места;
3. Отжимание
4. Подтягивание;
5. челночный бег 3х10 м.

Среднее звено (11-15 лет) выполняет нормативы по следующим дисциплинам:

1. бег 60 м;
2. бег 1000 м.;
3. Прыжки в длину с места;
4. Отжимание (девочки);
5. Подтягивание;
6. Челночный бег;
7. Поднимание туловища (кол-во раз)

Старшее звено (16-18 лет) осуществляет сдачу следующих нормативов:

1. бег 100 м;
2. бег 1000 м;
3. прыжки в длину с места;
4. отжимание (девочки)
5. Подтягивание;
6. Поднимание туловища (кол-во раз)

Методические рекомендации по нормативам

Тестирование обучающихся спортивной школы проводится в начале и конце учебного года.

Перед выполнением тестирования тренер-преподаватель объясняет 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 дает им рекомендации.

Программа тестирования представлена физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств и позволяет объективно и всесторонне проверить развитие физических способностей: силовые, скоростные, к выносливости и координации. Таким образом, тестирование состоит из нескольких упражнений в зависимости от возраста, (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.

Бег 30 метров

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

Прыжки 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.

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 раз до отказа.

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».

Подтягивание на перекладине

1. Перед подтягиванием следует принять правильное положение виса на турнике – хват средний (принято считать расположение рук на турнике приблизительно на ширине плеч). При подтягивании таким хватом нагрузка на мышцы спины и рук распределяется практически равномерно. Ноги скрещены друг с другом и согнуты под углом 90 градусов (это исключает рывки ногами).
2. Не дергаться на турнике (не помогать себе ногами и тазом подымать тело вверх, а осуществлять подтягивание **только силой мышц**, рук и спины).
3. Не подтягиваться на турнике быстро.
4. При подтягивании стараться использовать правильную технику дыхания: начало подтягивая **ВДОХ**, окончание **ВЫДОХ**.

Способности к координации

«Целночный» 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 черт; 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.

Выносливость

Бег на 1000 м.

Старт производится с общепринятого по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.