Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1
от «25» 08 2018

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ №1»
_____ А.В.Бураев
«25» 08 2018 г

ПОЛОЖЕНИЕ

об итоговых (контрольно-переводных) испытаниях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1»

1.Общие положения.

.Итоговые (контрольно-переводные) испытания по общей и специальнойфизической подготовки являются обязательными для всех учащихся ДЮСШ №1(кроме спортивно-оздоровительных групп)

2.Процесс итоговых (контрольно-переводных) испытаний-тестирование, а полученное в итоге количество баллов-результат тестирования. Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

3.данное Положение распространяется на все отделения ДЮСШ №1,реализующие программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

2 Порядок проведения

1 К итоговым испытаниям допускаются все учащиеся школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2 Учащиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно.

3 .Контрольно-переводные испытания проводятся по завершении учебного года (апрель ,май) при комплектовании групп различного уровня.

4. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ №1».

5. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы свои нормативы.

6. Для осуществления контроля за специальной подготовленностью учащихся, каждый тренер разрабатывает такие упражнения, которые соответствуют его виду спорта, условиям проведения занятий.

7. Программа тестов, нормативов по общефизической и специальной подготовленности утверждается педагогическим советом.

8. На контрольное –переводных испытаниях присутствует администрация ДЮС (Директор, зам директора по УВР ,методист)

9. Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы ОФП и СФП).

10. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности учащихся, подвергшихся тестированию. Они являются ориентиром, могут корректироваться и уточняться.

1. По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы по руппам, отделениям.

2. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса ДЮСШ необходимо проведение промежуточных норматива по общей и специально-технической, теоретической подготовки в течении учебного года

13 .График промежуточных испытаний разрабатывается тренером-преподавателем, согласуется с заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

14. В течении учебного года целесообразно предоставлять учащимся улучшать спортивные результаты. Испытания (промежуточные)можно проводить выборочно или по полной программе. Необходимо обеспечить достаточную частоту получения информации о развитии физических качеств воспитанников.

15 Результаты определения уровня физической подготовленности, ее оценки должны быть хорошо освоены каждым учащимся и доведены до сведения родителей.

16 Перед проведением тестирования необходимо объяснить учащимся его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

17 Тестирование может проводиться как на учебно-тренировочном занятии так и в форме в не учебных мероприятий.

18. Фома проведения тестирования учащихся ДЮСШ должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3 Заключительные положения.

1. Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контроль-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

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

3 Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о продолжении образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-р\переводных нормативов учащимися.

3.5 На основании решения педагогического совета, обучающиеся, повторно не выполнившие контрольно-переводные нормативы переводятся в спортивно-оздоровительную группу для дальнейшего продолжения обучения.

Содержание контрольно – переводных экзаменов.

БАСКЕТБОЛ

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

Приложение к положению1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Описание тестов.

Тесты по физической подготовке.

Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Прыжок с доставанием.

Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачет идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель высоты прыжка рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Бег 20м, 300 м или 600 м.

Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

Тесты по технической подготовке.

Передвижение. Скоростное ведение.

Передачи мяча.

Дистанционные броски.

Штрафные броски.

Возраст	Степень выраженности оцениваемых качеств	Общий уровень спортивной подготовленности
10 лет	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)	

11 лет	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)	Удовлетворительный
12 лет	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)	
13 лет	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)	
14 лет	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	
15 лет	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	
16 лет	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	
17 лет	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки (многоборье)

9-10лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3х10м	**8,4-8,5**	**8,6-8,8**	**9,0-9,2**	**9,3-9,4**	**9,5-9,7**	**10,1-10,3**
2	Бег 30м.	**5,6**	**5,8**	**6,0**	**5.8**	**5.9**	**11,6**
3.	Бег 60м	**9.5**	**10.1**	**10.5**	**10.7**	**10.8**	**11.0**
4	Прыжок в длину с места	**180**	**160**	**140**	**170**	**150**	**130**
5	Прыжки через скакалку 30 сек.	**35**	**30**	**28**	**40**	**38**	**35**
6	Бросок н/мяча из-за головы	**390-420**	**350-370**	**310-330**	**340-360**	**310-330**	**290-320**
7	Бег 300м.	**100,0**	**1.01,0**	**1.03,0**	**1.04,0**	**1.08,0**	**1.16,0**

8	Подъем туловища за 30 сек.(к-во раз)	**27**	**26**	**25**	**26**	**25**	**23**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье) 11-12 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3х10м	**8,2-8,3**	**8,4-8,6**	**8,7-9,0**	**8,7-8,8**	**8,9-9,6**	**9,7-10,0**
2	Бег 60м.	**9,3**	**9,8**	**10,3**	**10,5**	**10,7**	**11,1**
3	Прыжок в длину с места	**190**	**170**	**150**	**180**	**160**	**140**
4	Прыжки через скакалку 30 сек.	**40**	**38**	**35**	**50**	**48**	**45**
5	Бросок н/мяча из-за головы	**410-450**	**370-409**	**340-369**	**360-420**	**340-359**	**300-339**
6	Бег 300м.	**59,0**	**1.04,0**	**1.08,0**	**1.01,0**	**1.06,0**	**1.12,0**
7.	Бег 30 м	**5.3**	**5.5**	**5.8**	**5.6**	**5.8**	**6.0**
8	Подъем туловища за 30 сек.(к-во раз)	**29**	**27**	**25**	**28**	**26**	**24**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (многоборье) 13-14 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	**7,6**	**8,4**	**8,8**	**8,4**	**9,0**	**9,4**
2	Бег 60м.	**8,7**	**9,0**	**9,5**	**9,2**	**10,0**	**10,6**
3	Прыжок в длину с места	**210**	**200**	**170**	**186**	**170**	**160**
4	Тройной прыжок	**580-620**	**550-579**	**500-549**	**510-530**	**470-509**	**400-470**
5	Бросок н/мяча из-за головы	**500-550**	**430-500**	**380-430**	**420-480**	**380-420**	**340-380**
6	Бег 300м	**53,0**	**59,0**	**1.05,0**	**57,0**	**1.01,0**	**1.10,0**
7	Бег 600м	**1.54,0**	**2.05,0**	**2.20,0**	**2.13,0**	**2.25,0**	**2.35,0**
8	Подъем туловища за 30 сек.(к-во раз)	**31**	**29**	**27**	**30**	**28**	**26**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения
15-16 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	**7,4**	**8,0**	**8,3**	**8,2**	**8,5**	**9,3**
2	Бег 60м.	**8,2**	**8,7**	**9,0**	**8,8**	**9,0**	**9,5**
3	Прыжок в длину с места	**230-240**	**220-230**	**215-210**	**220 210**	**210 205**	**200 190**
4	Тройной прыжок	**700-720**	**650-700**	**600-649**	**520-550**	**480-520**	**470 480**
5	Бросок н/мяча из-за головы	**700**	**600**	**500**	**450**	**420**	**360**
6	Бег 100м.	**13,4**	**13,6**	**14,0**	**13,8**	**14,4**	**15,0**
7	Бег 800м	**2.30,0**	**2.40,0**	**2.50,0**	**3.00,0**	**3.15,0**	**3.30,0**
8	Подъем туловища за 30 сек.(к-во раз)	**32**	**30**	**28**	**31**	**29**	**27**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 4-5го года обучения
(17-18 лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	**7,2**	**7,9**	**8,2**	**8,2**	**8,4**	**9,0**
2	Бег 60м.	**7,8**	**8,1**	**8,3**	**8,5**	**9,0**	**9,2**
3	Прыжки в длину с места	**250-270**	**230-240**	**220-210**	**230 220**	**215 210**	**200 190**
4	Тройной прыжок	**700-720**	**650-699**	**600-649**	**530-570**	**500-530**	**470 480**
5	Бросок н/мяча из-за головы	**750**	**650**	**550**	**480**	**430**	**380**
6	Бег 100м.	**12,7**	**13,4**	**14,2**	**14,3**	**14,8**	**15,0**
7	Бег 800м	**2.20,0**	**2.30,0**	**2.40,0**	**2.45,0**	**3.00,0**	**3.10,0**
8	Подъем туловища за 30 сек.(к-во раз)	**32**	**30**	**28**	**31**	**29**	**27**

ШАХМАТЫ

Нормативные требования по шахматам для групп начальной подготовки 1 года обучения

Тест	Прыжки в длину с места, см		Бег на 30 м., сек.		Челночный бег 3х10 м, сек.		Приседания, кол-во	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	125	120	6,7	7,0	10,2	10,7	8	8
4	123	118	6,8	7,1	10,3	10,8	7	7
3	120	115	6,9	7,2	10,4	10,9	6	6

Тест	Матование короля ферзём и ладьёй	Позиции на мат в 1 ход	Позиции на выигрыш материала (Линейный удар)	Эндшпильные позиции (Ферзь против коня)
5	Исполнено без ошибок и неточностей	100 % решённых	100 % решённых	Исполнено без ошибок и неточностей
4	Исполнено с неточностями	90 % решённых	90 % решённых	Исполнено с неточностями
3	Исполнено с большими ошибками	80% решённых	80 % решённых	Исполнено с большими ошибками

Приложение к положению

Нормативные требования по шахматам для групп начальной подготовки 2 года обучения

Тест	Прыжки в длину с места, см		Бег на 30 м., сек.		Челночный бег 3х10 м, сек.		Приседания, кол-во	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	130	125	6,6	6,9	10,1	10,6	9	9
4	128	123	6,7	7,0	10,2	10,7	8	8
3	125	120	6,8	7,1	10,3	10,8	7	7

Тест	Матование короля двумя ладьями	Позиции на мат в 1 ход	Позиции на выигрыш материала (Двойной удар)	Эндшпильные позиции (Король с пешкой против короля)
5	Исполнено без ошибок и неточностей	100 % решённых	100 % решённых	Исполнено без ошибок и неточностей
4	Исполнено с неточностями	90 % решённых	90 % решённых	Исполнено с неточностями
3	Исполнено с большими ошибками	85% решённых	80 % решённых	Исполнено с большими ошибками

Приложение к положению
Нормативные требования по шахматам для групп начальной подготовки 3 года обучения

Тест	Прыжки в длину с места, см		Бег на 30 м., сек.		Челночный бег 3х10 м, сек.		Приседания, кол-во	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	135	130	6,5	6,8	10,0	10,5	10	10
4	133	128	6,6	6,9	10,1	10,6	9	9
3	130	125	6,7	7,0	10,2	10,7	8	8

Тест	Матование короля ферзём и королём	Позиции на мат в 1 ход	Позиции на выигрыш материала (Связка)	Эндшпильные позиции (Ладья с пешкой против ладьи.Выигрыш)
5	Исполнено без ошибок и неточностей	100 % решённых	100 % решённых	Исполнено без ошибок и неточностей
4	Исполнено с неточностями	95 % решённых	90 % решённых	Исполнено с неточностями
3	Исполнено с большими ошибками	90% решённых	80 % решённых	Исполнено с большими ошибками

Нормативные требования по шахматам для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Тест	Прыжки в длину с места, см		Бег на 30 м., сек.		Челночный бег 3х10 м, сек.		Приседания, кол-во	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	140	135	6,4	6,7	9,9	10,4	11	10
4	138	133	6,5	6,8	10,0	10,5	10	9
3	135	130	6,6	6,9	10,1	10,6	9	8

Тест	Матование короля ладьёй и королём	Позиции на мат в 2 хода	Позиции на выигрыш материала (Вскрытый шах)	Эндшпильные позиции (Ладья с пешкой против ладьи.Ничья)
5	Исполнено без ошибок и неточностей	100 % решённых	100 % решённых	Исполнено без ошибок и неточностей
4	Исполнено с неточностями	90 % решённых	90 % решённых	Исполнено с неточностями
3	Исполнено с большими ошибками	80% решённых	80 % решённых	Исполнено с большими ошибками

Приложение к положению
Нормативные требования по шахматам для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Тест	Прыжки в длину с места, см		Бег на 30 м., сек.		Челночный бег 3х10 м, сек.		Приседания, кол-во	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	145	140	6,3	6,6	9,8	10,3	12	11
4	143	138	6,4	6,7	9,9	10,4	11	10
3	140	135	6,5	6,8	10,0	10,5	10	9

Тест	Матование короля двумя слонами	Позиции на мат в 2 хода	Позиции на выигрыш материала (Вскрытое нападение)	Эндшпильные позиции (Отдалённая проходная. Выигрыш)
5	Исполнено без ошибок и неточностей	100 % решённых	100 % решённых	Исполнено без ошибок и неточностей
4	Исполнено с неточностями	90 % решённых	90 % решённых	Исполнено с неточностями
3	Исполнено с большими ошибками	85% решённых	80 % решённых	Исполнено с большими ошибками

Приложение к положению
Нормативные требования по шахматам для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Тест	Прыжки в длину с места, см		Бег на 30 м., сек.		Челночный бег 3х10 м, сек.		Приседания, кол-во	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	150	145	6,2	6,5	9,7	10,2	13	11
4	148	143	6,3	6,6	9,8	10,3	12	10
3	145	140	6,4	6,7	9,9	10,4	11	9

Тест	Матование короля слоном и конём (конечная стадия)	Позиции на мат в 2 хода	Позиции на выигрыш материала (Двойной шах)	Эндшпильные позиции (Пешечный прорыв. Выигрыш)
5	Исполнено без ошибок и неточностей	100 % решённых	100 % решённых	Исполнено без ошибок и неточностей
4	Исполнено с неточностями	95 % решённых	90 % решённых	Исполнено с неточностями
3	Исполнено с большими ошибками	90% решённых	80 % решённых	Исполнено с большими ошибками

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

Переводные нормативы по спортивно – технической подготовке

Возраст	N⁰ группы	Акробатика
7 лет	НП – 1	1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Стойка на лопатках
8 лет	НП – 2	1. Длинный кувырок вперед прыжком 2. Кувырок назад согнувшись 3. Кувырок, прыжок вверх 360^0
9 лет	ТГ – 1	1. Кувырок назад согнувшись 2. Стойка на руках
10 лет	ТГ - 2	1. Кувырок назад в стойку на руках 2. Переворот боком 3. Сальто вперед с разбега
11 лет	ТГ – 3	1. Сальто вперед с разбега согнувшись 2. Рондат
12 лет	ТГ – 3	1. С разбега сальто вперед согнувшись 2. Рондат, сальто назад 3. Фляк
13 лет	ТГ – 4	1. С места прыжок вверх прогнувшись, сальто вперед 2. Переворот вперед, рондат, темповое сальто
14 лет	ТГ – 4	1. С разбега сальто вперед с поворотом на 180^0 согнувшись 2. Рондат, сальто назад прогнувшись
15 лет	ТГ – 5	1. С разбега переворот, сальто вперед 2. Рондат, фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом
16 лет	СС – 1	1. С разбега 3 фляка 2. Рондат, фляк, темповое, фляк

Переводные нормативы по спортивно – технической подготовке

Возраст	N⁰ группы	Батут
7 лет	НП – 1	1-2 упражнения 3 юн разряда
8 лет	НП – 2	1-2 упражнения 2 юн разряда
9 лет	ТГ – 1	1-2 упражнения 1 юн разряда
10 лет	ТГ - 2	1-2 упражнения 3 спорт разряда

11 лет	ТГ – 3	1-2 упражнения 2 спорт разряда
12 лет	ТГ – 3	1-2 упражнения 1 спорт разряда Изучать обязательную КМС
13 лет	ТГ – 4	КМС (обязательная + произвольная)
14 лет	ТГ – 4	Выполнить КМС
15 лет	ТГ – 5	КМС подтвердить, МС изучать
16 лет	СС – 1	МС (обязательная + произвольная)
17 лет	СС - 2	МС подтвердить

Шкала оценки гибкости для всех групп подготовки

Баллы	Наклон вперед из положения сидя	Мост	Шпагат
5	Туловище и подбородок касаются ног без помощи рук	Ноги прямые, руки прямые и перпендикулярны полу	Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола
4	То же, но с помощью рук	То же, слегка согнуты	Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты
3	Касание грудью ног	Руки отклонены от вертикали до 60^0, ноги слегка согнуты	Ноги голенями касаются пола, руки в стороны
2	Касание головой ног	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45^0	Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны
1	Касание головой согнутых ног	Ноги сильно согнуты в коленях, руки отклонены от вертикали больше 45^0	Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу
		Использовать по I юношеский (включительно), убрать с III взрослого	

Шкала оценки

Акробатика		Батут	
9,0 и выше	5	9,0 и выше	5
8,7 – 8,9	4	8,7 – 8,9	4
8,3 – 8,6	3	8,3 – 8,6	3
7,5 – 8,2	2	7,5 – 8,2	2
7,4 и ниже	1	7,4 и ниже	1