

«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ №2»
ГО «город Якутск»
протокол № 02
от « 04 » октября 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ ДО «ДЮСШ №2»
ГО «город Якутск»

В.Г.Черов

« 04 » октября 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**О ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №2»
городского округа «город Якутск»**

г. Якутск, 2023 г

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение «О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ №2» ГО «город Якутск» (далее – Положение) разработано на основании Федерального закона РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее-ФССП), на основе дополнительной общеобразовательной программы учреждения (далее-образовательная программа), примерных программ спортивной подготовки по видам спорта, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки учреждения по видам спорта (далее-ДОПСП), уставом и локальных актов МБУ ДО «ДЮСШ №2» ГО «город Якутск».

1.2. Настоящее Положение разработано с целью осуществления промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и регламентирует содержание, формы, периодичность и порядок их проведения в МБУ ДО «ДЮСШ №2» ГО «город Якутск» (далее – ДЮСШ) и их перевод по итогам учебного года.

Осуществление данной деятельности является компетенцией образовательной организации, она самостоятельна в выборе системы оценок, формы, порядка, периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

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. В настоящем Положении используются следующие определения:

- *промежуточная аттестация* – форма контроля, которая определяет успешность развития обучающегося и освоения им программ.

- *итоговая аттестация* – форма оценки знаний и умений выпускника ДЮСШ, завершившего обучение по общеразвивающей программе и ДОПСП, осуществляемой комиссией учреждения по принятию выпускного экзамена.

1.5. Положение обсуждается на педагогическом совете ДЮСШ, имеющем право вносить в него свои изменения, дополнения и утверждается директором ДЮСШ.

1.6. Целью аттестации является установление фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся по общей и специальной физической подготовке и освоению обязательной технической программы, оценка эффективности и качества реализации дополнительных общеразвивающих программ, ДОПСП и перевода обучающихся на следующий уровень (этап) обучения.

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

2. Виды и формы контроля успеваемости обучающихся

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

2.2. Основными видами контроля являются:

- промежуточная аттестация;

- итоговая аттестация.

2.3. Основной формой контроля является тестирование. Тестирование в промежуточной аттестации осуществляется путём сдачи контрольно-переводных нормативов (далее - КПН), в итоговой аттестации осуществляется путем сдачи контрольных нормативов (далее-КН) по:

1. Общей физической подготовке (далее-ОФП), специальной физической подготовке (далее-СФП) и/или технико-тактической подготовки (далее-ТТП).
2. Теоретической подготовки.
3. Уровень спортивной квалификации при обучении по ДОПСП согласно образовательной программе, при обучении по общеразвивающей программе в группах ГУУ-3,4 требуемые спортивные разряды: 1,2 спортивный разряд, КМС, МС, МСКМК
4. Соревновательной подготовки по обучению (учитываются при обучении по ДОПСП).

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

2.4. В процессе аттестации допускается следующая система оценок:

- по обучению дополнительным общеразвивающим программам-без оценочная система обучения с определением уровня физического развития (3 балла – «низкий», 4 балла – «средний», 5 баллов – «высокий»);

- по обучению ДОПСП (учебные группы ЭНП, УТЭ) выполнение нормативов по ОФП,СФП и уровня спортивной квалификации согласно образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта.

3. Порядок проведения промежуточной аттестации

4.1. Промежуточная аттестация обучающихся -это прием контрольно-переводных нормативов (далее - КПН), с целью определения успешности развития обучающегося, освоения им образовательной программы и осуществления перевода обучающихся на следующий год обучения.

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится во всех учебных группах кроме учебных групп, где обучающиеся согласно уровню (этапу) дополнительной образовательной программы завершают обучение в ДЮСШ т. с. являются выпускниками ДЮСШ.

4.3. Промежуточная аттестация проводится во время учебно- тренировочных занятий и/или соревнованиям по видам спорта в форме сдачи КПН в основном в мае, июне месяце и/ или в другой период в зависимости от времени окончания образовательной программы. Обучающиеся, выполнившие требования КПН, переводятся на следующий уровень (этап) обучения.

4.5. КПН по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта (группа ГОУ,ГБУ,ГУУ) установлены согласно приложению № 2 (таблица 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) к настоящему положению. КПН по видам спорта для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (учебно-тренировочные группы ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) установлены согласно образовательным программам по виду спорта. Методические указания по организации тестирования представлены в приложении № 3.

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 промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал КПН на 3 балла и выше.

Лица, не выполнившие требования КПН в учебных группах ГБУ,ГУУ решением педагогического совета могут продолжать обучение на следующем уровне условно или переводятся в группу оздоровительного уровня (ГОУ).

4.8.1. Для обучающихся по ДОПСП промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил КПН по этапам подготовки на 100%. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-

оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ДОПСП по виду спорта, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ДЮСШ осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

4.9. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий уровень обучения по обучению дополнительной общеразвивающей программе (группы ГБУ, ГУУ) но выполнившие программные требования предыдущего уровня обучения, могут переводиться на следующий уровень решением педагогического совета при наличии медицинского заключения.

4.10. Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по общеразвивающей программе по уважительным или не уважительным причинам решением педагогического совета могут продолжать обучение на следующем уровне условно. В течение учебного года тренер-преподаватель условно переведенного обучающегося имеет право перевести его в группу краткосрочной общеразвивающей программы (спортивно-оздоровительной направленности) соответствующего вида спорта на основании служебной записки от тренера-преподавателя с устного согласия, обучающегося (по достижению им возраста 14 лет) и /или его родителей (законных представителей).

4.11. Решение о переводе или отчисления обучающегося по итогам КПН оформляется приказом директора.

5. Порядок проведения итоговой аттестации обучающихся

5.1. Основной целью итоговой аттестации является оценка знаний и умений выпускника ДЮСШ, завершившего обучение по общеразвивающей программе и ДОПСП.

5.2. Освоение общеобразовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по видам спорта завершается обязательной итоговой аттестацией в форме приема итоговых контрольных нормативов.

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

5.3. Итоговая аттестация проводится для обучающихся на заключительном уровне образовательной программы этапе спортивной подготовки. Заключительным уровнем образовательной программы является завершение обучения в следующих учебных группах: ГОУ-1,2,3; ГБУ-6, ГУУ-2, ГУУ-4 уровня обучения. в зависимости от вида спорта в учебно – тренировочных группах 4 или 5-го года обучения и/или в группах спортивного совершенствования 1 или 2 года обучения.

5.4. Для проведения итоговой аттестации обучающихся и приема контрольных нормативов создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора (в состав комиссии могут входить: директор, заместители директора, методист, тренера-преподаватели).

5.5. Итоговая аттестация проводится во время учебно-тренировочных занятий и/или соревнованиям по видам спорта в форме сдачи КПН в основном в мае, июне месяце и/или в другой период в зависимости от времени окончания образовательной программы

5.6. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

5.7. Контрольные нормативы итоговой аттестации по образовательным программам по видам спорта (группы ГОУ-1,2,3; ГБУ-6; ГУУ-2,4) установлены согласно приложению №2 (таблицы № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12,13,14) к настоящему положению. Контрольные нормативы итоговой аттестации по видам спорта для обучающихся по ДОПСП (группы ЭНП, УТЭ) установлены согласно образовательным

программам по виду спорта. Методические указания по организации тестирования представлены в приложении № 3.

5.7. К итоговой аттестации допускается обучающийся, прошедший все промежуточные аттестации в порядке, установленном ДЮСШ и в полном объеме выполнивший учебный план соответствующей программы.

5.8. Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе считается успешно пройденной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по образовательной программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы на 3 балла и выше упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

5.8.1. Итоговая аттестация по ДОПСП считается успешно пройденной в случае, если обучающийся соответствует уровню спортивной квалификации и на 100% сдал нормативы ОФП,СФП согласно образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта.

5.9. Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию по уважительным причинам вправе пройти итоговую аттестацию повторно, в сроки определяемые ДЮСШ.

5.10. По обучению дополнительной общеразвивающей программе выпускниками ДЮСШ являются:

1. обучающиеся прошедшие обучение в учебных группах ГБУ-6, ГУУ-2, ГУУ-4 уровня обучения и сдавшие выпускные нормативы.

2. обучающиеся прошедшие обучение в учебных группах ГОУ-1,2,3 без сдачи выпускных нормативов.

5.11. По обучению ДОПСП выпускниками ДЮСШ являются обучающиеся, прошедшие обучение на последнем этапе учебно-тренировочного этапа по виду спорта и сдавшие выпускные нормативы.

5.12. Выпускникам ДЮСШ, прошедшим полный курс обучения по общеобразовательным 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 промежуточной и итоговой аттестации обучающихся являются:

- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи КПН и итоговой аттестации;
- решения педагогических советов по зачислению и переводу обучающихся.

Приказы:

- по присвоению спортивных разрядов;
- по зачислению и переводу обучающихся на последующие уровни и 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 ДЮСШ обязан издать приказ о проведении промежуточной и итоговой аттестации.

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

7.3. Обучающимся не предъявленные требования, рекомендуется предоставить возможность перейти условно на следующий уровень обучения или перевести в группу оздоровительного уровня.

7.4. Контрольные нормативы являются неотъемлемой частью дополнительных общеобразовательных программ в области ФК и С программ по видам спорта.

8. Срок действия положения

8.1. До принятия нового.

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

**Правила проведения
тестирования и интерпретации полученных результатов:**

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

разгибание рук в упоре лежа на полу	о раз	«3»					Средний «4»					Высокий «5»								
		6	10	7	13	9	18	10	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
		11	17	13	22	14	28	15	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	
Нормативы общей физической подготовки «Пляжный волейбол»																				
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См.	Низкий «3»	3	1	3	2	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
		Средний «4»	5	3	5	4	6	5	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6
		Высокий «5»	9	7	11	8	13	9	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11	15	11
		Низкий «3»	10.	10.	9.9	9.6	9.4	9.0	9.0	8.1										
		Средний «4»	10.	10.	9.5	9.3	9.1	8.7	8.8	7.8										
Челночный бег 3x10м	см	Высокий «5»	9.5	9.2	8.7	8.5	8.2	7.9	8.0	7.2										
		Низкий «3»	105	110	120	130	135	150	170	170	150	170	170	150	170	170	150	170	170	150
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Средний «4»	115	120	130	140	145	160	160	190	160	190	160	190	160	190	160	190	160	190
		Высокий «5»	135	140	150	160	165	180	180	215	180	215	180	215	180	215	180	215	180	215
Нормативы специальной физической подготовки по волейболу																				
Челночный бег 5x6м	Сек.	Низкий «3»	13.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.	12.
		Средний «4»	0	4	8	0	8	0	8	0	8	0	8	0	8	0	8	0	8	0
		Высокий «5»	7	2	6	9	4	8	5	7	2	7	0	6	9	5	8	4	7	2
		Низкий «3»	12.	12.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.
		Средний «4»	12.	12.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.	12.	11.
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Высокий «5»	5	0	4	7	2	6	0	5	9	5	8	4	7	3	6	2	5	0
		Низкий «3»	2	3	4	6	5	7	6	8	6	9	7	10	8	11	9	11	9	11
		Средний «4»	3	4	5	7	6	8	7	9	7	10	8	11	9	12	10	13	12	14
		Высокий «5»	4	5	6	8	7	9	8	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15
Нормативы специальной физической подготовки «Пляжный волейбол»																				
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Низкий «3»	2	3	4	6	5	7	6	8	6	9	7	10	8	11	9	11	9	11
		Средний «4»	3	4	5	7	6	8	7	9	7	10	8	11	9	12	10	13	12	14

	Высокий «5»	4	5	6	8	7	9	8	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	16	
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	15	18	24	26	28	30	30	32	32	33	32	36	32	38	32	38	34	38	35	40	
		18	20	26	28	30	33	33	36	33	35	34	38	34	40	34	40	40	36	40	37	43
		20	25	28	30	33	38	35	40	35	41	36	42	36	43	37	44	38	44	39	45	
		105	110							150	170	150	170	150	170	150	170	170	150	170	150	170
Прыжок в длину с места	см	115	120							160	190	160	190	160	190	160	190	160	190	160	190	
		135	140							180	215	180	215	180	215	180	215	180	215	180	215	

		Высокий «5»	130	120	140	130	145	135	145	135	160	145	160	145	160	145	160	145	160	145	160	200	180	
		Низкий «3»	15,0	15,8							11,4	11,9	11,4	11,9	11,4	11,9	11,4	11,9	11,4	11,9	10,2	11,2		
Бег на 60 м	Сек.	Средний «4»	14,0	14,8							10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	9,2	10,2		
		Высокий «5»	13,5	14,3							9,9	10,4	9,9	10,4	9,9	10,4	9,9	10,4	9,9	10,4	8,9	9,9		
Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Низкий «3»	15	12																	30	26		
		Средний «4»	20	17																		35	31	
		Высокий «5»	25	22																		40	35	

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по **НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Норматив/ учебные группы	Единица измерения	Критерии	Наименование учебных групп, нормативы КПН и итоговой аттестации (группы ГБУ-6,ГУУ-2,4)																												
			ГБУ-1/ ГБУ-2г.о		ГБУ-2/ ГБУ-3г.об		ГБУ-3		ГБУ-4		ГБУ-5		ГБУ-6		ГУУ-1		ГУУ-2		ГУУ-3,4												
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М							
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М							
Общая физическая подготовка по национальным видам спорта																															
Бег на 60 м	сек	Низкий «3»	13.0	12.8	12.5	12.0	12.5	12.0	11.4	11	10.8	10.5	10.0	9.8	9.5	9.2															
			Средний «4»	12.8	12.5	12.3	11.8	12.3	11.8	11.2	10.8	10.5	10.2	9.8	9.4	9.4	9.0														
				Высокий «5»	12.4	12.2	12.0	11.4	12.0	11.4	11.0	10.5	10.2	10.0	9.5	9.1	9.2	8.6													
		Низкий «3»	100	105	110	115	120	125	140	145	150	155	160	165	170	175															
			Средний «4»	110	115	120	130	135	150	155	160	165	170	175	180	185	190	190	200												
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Высокий «5»	130	135	140	145	150	155	170	175	180	185	190	190	190	200															
		Низкий «3»	5	5	7	7	9	9	12	14	14	15	15	17	18	20															
		Средний «4»	7	7	9	10	12	14	14	15	15	17	18	20	20	22															
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Высокий «5»	12	12	14	14	15	18	20	19	22	21	23	23	25																
		Низкий «3»	5	5	7	7	9	9	12	14	14	15	15	17	18	20															
Нормативы специальной физической подготовки по национальным видам спорта																															
Кистевая динамометрия	Кг,г	Низкий «3»							24	25	26	28	29	30	31	33															
			Средний «4»						26	28	29	30	31	33	32	35															
				Высокий «5»						31	33	32	35	33	36	37	40														
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество раз	Низкий «3»							14	16	17	18	19	20	21	22															
			Средний «4»						17	18	19	20	21	22	23	25															
				Высокий «5»						21	22	22	23	23	24	24	25														

Становая тяга	Кг,г	Низкий «3»	10,7	11,7	11,7	12,7	12,7	11,9	12,7	14,2	15,2	15,2	16,2	16,7	17,7	18,6	19,6	20,0	20,0	22,0	21,0	22,0	22,5	22,0	22,5	23,0	23,5				
		Средний «4»	11,0	12,0	12,0	13,0	13,0	12,0	13,0	14,5	15,5	16,5	17,0	18,0	18,0	19,0	20,0	20,5	20,5	20,5	21,5	22,5	22,5	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0			
		Высокий «5»	11,3	12,3	12,3	13,3	13,3	12,3	13,3	11,8	13,8	12,8	16,0	17,3	18,3	19,4	20,4	21,0	21,0	22,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,0	23,5	23,5			
		Кг,г	10,7	11,7	11,7	12,7	12,7	11,9	12,7	14,2	15,2	15,2	16,2	16,7	17,7	18,6	19,6	20,0	20,0	22,0	21,0	22,0	22,5	22,0	22,5	23,0	23,5	23,5			
Кылыбы 7 прыжков	см.	Низкий «3»	9,2	10,2	10,2	11,2	11,2	11,2	12,2	12,7	14,7	15,7	16,0	17,5	18,5	19,0	19,0	19,0	20,0	20,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,5	21,5	22,5			
		Средний «4»	9,7	10,5	10,5	11,5	11,5	11,5	12,5	17,0	15,0	16,0	17,0	17,0	18,0	18,0	19,0	19,0	19,5	20,5	20,5	20,5	20,5	21,5	21,5	22,0	22,0	22,0	23,0		
		Высокий «5»	9,9	10,8	10,8	11,8	11,8	12,8	17,0	17,0	17,3	15,3	16,3	17,5	18,0	18,5	19,5	20,0	20,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	22,0	22,5	
Ыстанга 7 прыжков	см.	Низкий «3»	8,0	8,5	9,0	9,5	9,5	9,5	10,1	10,5	11,5	12,0	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0		
		Средний «4»	8,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,3	11,0	11,0	12,0	14,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	
		Высокий «5»	9,0	9,5	10,0	10,5	10,5	12,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,0	18,5	19,5	20,0	20,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0
Кубах 7 прыжков	см.	Низкий «3»	9,0	9,5	10,0	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	11,5	12,0	13,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	
		Средний «4»	8,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,3	11,0	11,0	12,0	14,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	19,5	20,0	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5
		Высокий «5»	9,0	9,5	10,0	10,5	10,5	12,5	14,5	15,5	16,5	17,5	18,0	18,5	19,5	20,0	20,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0

Специальная физическая подготовка по национальным видам спорта

Контрольно-переводные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по уровням обучения по **ФУТБОЛУ**

Норматив/учебные группы	Единица измерения	Критерии	Наименование учебных групп, нормативы КПН и итоговой аттестации (группы ГБУ-6,1,ГБУ-2,4)																			
			ГБУ-1/ГБУ-2г.о		ГБУ-2/ГБУ-3г.об		ГБУ-3		ГБУ-4		ГБУ-5		ГБУ-6		ГБУ-1		ГБУ-2		ГБУ-3,4			
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Общая физическая подготовка по футболу																						
Челночный бег 3x10	Сек.	Низкий «3»	10.0	10.10		9.50	9.40	11,9	11,0	10,3	10,0	10,3	9,7	10,5	10,0	10,3	9,9					
		Средний «4»	9.55	10.05		9.40	9.30	11,6	10,6	10,0	9,6	10,0	9,3	10,1	9,5	10,0	9,4					
		Высокий «5»	9.50	10,0		9,30	9,10	11,3	10,3	9,7	9,0	9,7	9,0	9,7	9,0	9,7	9,0					
Бег на 10м. с высокого старта	Сек.	Низкий «3»	4.20	4.00	4.00	3.9	3.6	4,02	4,00	3,9	3,0	3,9	2,9	3,9	3,1	4,0	2,9					
		Средний «4»	4.00	3.80	3.80	3.5	3.40	3,8	3,8	3,6	2,6	3,6	2,6	3,6	2,7	3,6	2,6					
		Высокий «5»	3.90	3.50	3.5	3,1	3,30	3,4	3,2	3,2	2,3	3,2	2,3	3,2	2,3	3,2	2,3					
Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Низкий "3"	78	85	100	110	120	130	140	135	150	150	160	150	160	150	160					
		Средний «4»	85	90	110	120	115	125	135	145	140	155	155	165	165	155	165					
		Высокий «5»	90	100	120	130	125	130	140	150	145	160	160	170	160	170	160					
Нормативы технической подготовки по футболу																						
Ведение мяча 10м. Ведение мяча 10м.	Сек	Низкий «3»	11.0	10.5	10.5	10.0	12.0	11.5	4,2	3,5	4,3	3,5	4,2	3,5	4,3	3,6	4,3	3,6				
		Средний «4»	10.5	10.0	10.0	9.5	11.6	11.0	4,0	3,2	4,0	3,2	4,0	3,1	4,0	3,2	4,0	3,2				
		Высокий «5»	10.0	9.50	9.50	9.00	11,3	10,5	3,6	2,8	3,6	2,8	3,6	2,8	3,6	2,8	3,6	2,8				
Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	Сек	Низкий «3»	4.30	4.20	4.8	4.5	4.2	4.0	10,6	8,6	8,8	8,6	8,8	8,6	8,8	8,6	8,8	8,6				
		Средний «4»	4.10	3.90	4.2	4.0	3.8	3.6	10,2	8,2	8,4	8,2	8,4	8,2	8,4	8,2	8,4	8,2				
		Высокий «5»	3,90	3,50	3,8	3,5	3,4	3,2	9,8	7,8	8,0	7,8	8,0	7,8	8,0	7,8	8,0	7,8				

**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 ДЮСШ. 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 «5» баллов;

Средний результат «4» балла;

Низкий результат «3» балла.

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) одновременное 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, перенося 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 поясицы. Быть готовым удержать обучаемого при срыве с брусьев. Касаться обучаемого разрешается только для остановки раскачивания корпуса.

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

10. Удержание в вися 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.

10. 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.

11. 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);
- 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 высоту 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.

Приложение № 4
к Положению о промежуточной и итоговой аттестации
обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №2» ГО «город Якутск»

ОБРАЗЕЦ

ПРОТОКОЛ

сдачи промежуточной или итоговой аттестации учащихся по общеразвивающей программе в _____ учебном году

вид спорта: _____ уровень обучения: _____ тренер-преподаватель: _____

№	Ф.И.О.	возраст	Контрольные упражнения/баллы					Теоретические знания по разделам подготовки	Средний балл выполнения контрольных упражнений	Причины не участия обучающегося в текущем контроле
1.										
2.										
Итого										

Тренер-преподаватель:

/Ф.И.О./

Заместитель директора по УВР:

/Ф.И.О./

Дата проведения:

Приложение № 5
к Положению о промежуточной и итоговой аттестации
обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №2» ГО «город Якутск»

ОБРАЗЕЦ

ПРОТОКОЛ

сдачи нормативов контрольно-переводных нормативов для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам спортивной подготовки

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

№	Ф.И.О.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (ОФП, СПФ)			Техническое мастерство. Технико-тактическая подготовка (ТТП)				Теоретические знания по разделам подготовки	Выполнение спортивного разряда	Занятые места в главных соревнованиях года	Общий % выполне- ния нормати- вов и/или баллы, оценка
1.												
2.												

Тренер-преподаватель:

/Ф.И.О./

Заместитель директора по УВР:

/Ф.И.О./

Дата проведения: