

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативы для зачисления в группу: **Б-1**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)	6.7	6.6	6.5	5.6	5.1	6.7	6.6	6.5	5.6	5.2
	2	Прыжок в длину (см)	120	130	140	160	180	110	120	140	150	170
	3	Подтягивание на высокой перекладине (М) на низкой (Д) (кол-во раз)	1	2	3	4	5	2	4	8	12	18
	4	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	10	9.9	9.5	9	8.6	10.5	10.4	10	9.5	9.1
	5	Бег 800 м (мин, сек)	5.5	5.4	5.1	4.5	4.2	6.3	6.1	5.5	5.3	5.1
СФП	6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
	7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол-во раз)	1	2	3	4	5		1	2	3	4
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)	3	4	5	7	9	2	3	4	6	7

Примечание: Нормативы считаются выполненными при оценке - 24 балла

Нормативы для перевода в группу Б-2

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)	6.4	6.3	6.1	5.5	5	6.5	6.4	6.3	5.7	5.1
	2	Прыжок в длину (см)	130	140	160	180	195	120	130	150	175	185
	3	Подтягивание на высокой перекладине (М) на низкой (Д) (кол-во раз)	1	2	3	5	6	3	4	10	14	19
	4	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	9.8	9.7	9.3	8.8	8.5	10.2	10.1	9.7	9.3	8.9
	5	Бег 800 м (мин, сек)	5.3	5.2	4.5	4.3	4	6.1	6	5.3	5	4.5
СФП	6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4	5	6	8	9	1	2	3	4	5
	7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (кол-во раз)	2	3	4	5	6		1	2	3	4
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7

Примечание: Перевод в группу НП-2 осуществляется при набранных не менее 24 балла

Нормативы для перевода в группу Б-3

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)	6	5.9	5.6	5.2	4.8	6.4	6.3	6.2	5.5	5
	2	Прыжок в длину (см)	140	150	170	190	205	130	140	160	180	200
	3	Подтягивание на высокой перекладине (М) на низкой (Д) (кол-во раз)	1	2	5	6	8	3	5	10	15	19
	4	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	9.4	9.3	9	8.6	8.3	10.1	10	9.5	9	8.7
	5	Бег 800 м (мин, сек)	5	4.4	4.2	4	3.4	5.5	5.3	5.1	4.5	4.3

СФП	6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6
	7	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	1	2	3	4	5		1	2	3	4
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)	4	5	7	8	9	3	4	5	6	8

Примечание: Перевод на тренировочный этап осуществляется при набранных не менее 24 балла, и выполнение норматива юношеского разряда.

Нормативы для перевода в группу Б-4

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)	5.9	5.8	5.5	5.1	4.7	6.3	6.2	6.1	5.4	4.9
	2	Прыжок в длину (см)	150	160	180	195	210	140	145	160	180	200
	3	Подтягивание на высокой перекладине (М) на низкой (Д) (кол-во раз)	1	2	5	7	9	3	5	10	15	17
	4	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	9.1	9	8.7	8.3	8	10	9.9	9.4	9	8.6
	5	Бег 800 м (мин, сек)	4.4	4.3	4.1	3.5	3.2	5.5	5.3	5.1	4.5	4.3
СФП	6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6	8	10	13	16	4	5	6	7	9
	7	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	2	3	4	6	8	1	2	3	5	7
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)	5	6	7	9	11	4	5	6	8	10

Примечание: Перевод на тренировочный этап второго года обучения осуществляется при набранных не менее 24 балла, и выполнение норматива юношеского разряда.

Нормативы для перевода в группу Б-5

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)	5.6	5.5	5.3	4.9	4.5	6.2	6.1	5.9	5.4	4.9
	2	Прыжок в длину (см)	170	175	190	205	220	150	155	165	185	205
	3	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	8.7	8.6	8.4	8	7.7	9.8	9.7	9.3	8.8	8.5
	4	Бег 800 м (мин, сек)	4.3	4.2	4	3.4	3.2	5.4	5.2	5	4.4	4.2
СФП	5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	10	15	18	20	4	5	8	12	15
	6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	3	4	5	7	9	2	3	4	6	8
	7	Стойка на голове в сек	8	10	12	15	18	8	10	12	14	17
	8	Удержание на одной ноге ("ласточка") в сек	4	5	6	8	12	4	5	6	8	10
	9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)	5	7	8	10	12	5	6	7	9	11

Примечание: Перевод на тренировочный этап третьего года обучения осуществляется при набранных не менее 27 баллов, и выполнение норматива 3-2 разряда.

Нормативы для перевода в группу Б-6

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)	5.3	5.2	5.1	4.8	4.4	6.2	6.1	5.9	5.3	4.8
	2	Прыжок в длину (см)	175	180	195	210	230	155	160	170	190	210

	3	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	8.3	8.2	8	7.6	7.3	9.8	9.7	9.3	8.7	8.4
	4	Бег 800 м (мин, сек)	4.3	4.2	4	3.4	3.2	5.4	5.2	5	4.4	4.2
СФП	5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	15	20	25	30	6	8	10	14	18
	6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	4	5	6	7	10	3	4	5	7	9
	7	Стойка на голове в сек	10	12	15	18	23	10	12	15	17	20
	8	Удержание на одной ноге ("ласточка") в сек	5	6	8	12	15	5	7	8	10	12
	9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)	7	8	9	12	14	6	7	8	10	12

Примечание: Перевод на тренировочный этап четвертого года обучения осуществляется при набранных не менее 27 баллов, и выполнение норматива 3-2 разряда.

Нормативы для перевода в группу У-1

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)	5.2	5.1	5	4.8	4.4	6.2	6.1	5.9	5.3	4.8
	2	Прыжок в длину (см)	185	190	205	220	240	155	160	170	190	210
	3	Челночный бег 3 x 10 м. (с)	8.2	8.1	7.9	7.5	7.2	9.7	9.6	9.3	8.7	8.4
	4	Бег 800 м (мин, сек)	4.2	4.1	4	3.3	3.1	5.3	5.1	5	4.4	4.1
СФП	5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	20	25	30	35	8	10	12	15	19
	6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	5	6	7	9	12	4	5	6	8	10
	7	Стойка на голове в сек	15	17	20	23	27	16	18	20	23	27
	8	Удержание на одной ноге ("ласточка") в сек	7	8	10	14	19	7	9	10	12	15
	9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с. (кол-во раз)	8	9	10	13	16	7	8	9	11	13

Примечание: Перевод на тренировочный этап пятого года обучения осуществляется при набранных не менее 27 баллов, и выполнение норматива 1-2 разряда.

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Требования по переводу по годам обучения на начальном этапе базовой подготовки подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	2 год
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	12	13	14	14	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных и областных соревнованиях,(не менее 3-х)	Участие в районных и областных соревнованиях , (не менее 4-х)	Участие в районных и областных и всероссийских соревнованиях ,(не менее 5-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

Проведение итоговой аттестации

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс дополнительной предпрофессиональной программы. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании решения педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- устного собеседования или письменного теста на знание теоретического материала (зачет/незачет);

- сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП для тренировочных групп 5 года обучения, при этом учитываются спортивные достижения занимающихся (воспитанников)

- наличие спортивного разряда, результаты участия в соревнованиях различного уровня, навыки судейской и инструкторской практики.