

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол от 05.12.2016г. № 9



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ
А.Д. Арботнеев
приказ № 44 от 06.12.2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
МБУ ДО «Новокукутская детско-юношеская спортивная школа»

п.Новокукутский
2016 г.

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (далее Положение) МБУ ДО «Нукутская ДЮСШ» (далее Учреждение), разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательными программами регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- 1.2. Положение о промежуточной аттестации обучающихся утверждается Педагогическим советом школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.
- 1.3. Цель аттестации:
- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загрузки в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.
 - Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
 - Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.
 - Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.
- 1.4. Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.
Промежуточная аттестация проводится в течение и по итогам учебного года.
Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по выбранной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2. Порядок проведения промежуточной аттестации

- 2.1. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех отделений по видам спорта.
- 2.2. Формы промежуточной аттестации:
- 2.2.1. Формы и сроки промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании Педагогического совета и утверждаются приказом директора школы на основании решения Педагогического совета МБУ ДО «Нукутская ДЮСШ».
- 2.2.2. Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится по графику проведения годовой аттестации обучающихся, утвержденному директором школы на основании Педагогического Совета.
- 2.2.3. Расписание проведения (график) промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации.
- 2.3. Промежуточная аттестация включает в себя полугодовое оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в протоколах сдачи контрольных нормативов.
- 2.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).
- 2.4.1. Промежуточная аттестация по итогам года проводится без отметки, делается запись «+».
- 2.4.2. Результаты промежуточной аттестации обучающихся записываются в отдельной графе в журнале учета групповых занятий спортивной школы, заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения.
- 2.5. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Педагогического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.
- 2.6. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением

Педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей) или на обучение по индивидуальному плану.

- 2.7. По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.
 - 2.8. Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, переводятся на следующий год обучения на основании решения Педагогического совета, утвержденного приказом директора школы.
 - 2.9. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующему учебному предмету, курсу, дисциплине (тесту) не более 2-х раз в сроки, определяемые в ДЮСШ, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося.
 - 2.10. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз создается комиссия.
 - 2.11. Не допускается взимание платы с обучающегося за прохождение промежуточной аттестации.
 - 2.12. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап условно.
- МБУ ДО «Нукутская ДЮСШ» вправе самостоятельно выбирать систему и форму оценок обучающихся. Для СОГ нормативы носят контролирующий характер. Для групп начальной подготовки и тренировочной выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.
- Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп сдают нормативы по ОФП.

3. Порядок проведения итоговой аттестации

- 3.1. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс образовательной программы спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.
- 3.2. Формы и сроки промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании Педагогического совета и утверждаются приказом директора школы на основании решения Педагогического совета МБУ ДО «Нукутская ДЮСШ».
- 3.3. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.
- 3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение).
- 3.5. Результаты промежуточной аттестации обучающихся записываются в отдельной графе в журнале учета групповых занятий спортивной школы, заполняются протоколы, которые хранятся в делах учреждения.
- 3.6. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

4. Заключительные положения

- 4.1. Тренер-преподаватель несет ответственность за достоверность информации, предоставленной в ведомости контрольно-переводных испытаний и своевременное предоставление документации

- 4.2 Комиссия несет ответственность за объективную оценку результатов аттестации учащихся Учреждения и своевременное составление отчетной документации.
- 4.3 Настоящее положение вступает в силу с момента утверждения Директором Учреждения и действует бессрочно.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»

Вид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка			тренировочная				
		НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4	ТГ - 5
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-	-	-
	Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2	9,0
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8	7,6
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	210	215	220	225
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42	44	46	48	50
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20	21	22	23	24	25
	Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8	9	10
	Бег 1000 м (мин.сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20	8,00
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (ТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20	22	25

**Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся по лыжным гонкам
в спортивно-оздоровительной группе**

Нормативы	Бег 30 м (мин/сек)		Бег 60 м (мин/сек)		Бег 100 м (мин/сек)		Бег 400 м (мин/сек)		Бег 800 м (мин/сек)		Бег 1000 м (мин/сек)		Прыжки в длину с места		Отжимание		Подтягивание	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8	5,4	5,6					2,0	2,40					140	130	10	3	4	3
9	5,1	5,3					1,5	2,3					150	140	12	4	5	4
10	5,1	5,2					1,45	2,2					160	150	14	4	5	4
11	5,0	5,1					1,45	2,0					165	150	15	5	6	5
12	4,9	5,0					1,40	1,5					170	155	20	10	7	10
13	4,8	5,0					1,37	1,45					180	160	30	15	8	15
14			10,6	11,0			1,35	1,45					190	165		15	9	15
15			10,4	10,5			1,25	1,35					195	165		15	10	15
16					16,6	17,6			4,0	4,15			200	170		15	11	15
17					15,6	16,6					3,35	4,20	210	175		18	12	18
18					14,0	16,0					3,30	4,10	220	185		20	14	20

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

Вид испытаний	Оценка	группа Н/П-1		группа Н/П-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Длина с/м	ниже среднего	130	120	140-160	140-155
	средний	140-160	140-155	160-180	160-170
	выше среднего	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже
Подтягивание из вися мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из вися лёжа)	ниже среднего	1	4	3	8-10
	средний	3-4	8-10	4-5	11-14
	выше среднего	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)
юноши – спринт, прыжки, барьеры.**

Вид испытаний	Оценка	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.7	4.5	4.3	4.1	3.9
	средний	5.1	4.9	4.5	4.3	4.1
	выше среднего	5.4	5.1	4.7	4.6	4.3
60м.	ниже среднего	9.3	8.7	7.9	7.5	7.2
	средний	9.7	9.0	8.3	7.9	7.5
	выше среднего	10.0	9.3	8.7	8.2	7.8
300м	ниже среднего	48,5	45.0	42.0	39.5	38.5
	средний	50,0	47.0	44.0	42.0	39.5
	выше среднего	52.5	49.5	46.5	44.0	42.0
600м.(для бегунов на 400м и 400с/б.)	ниже среднего	1.49.0	1.43.0	1.39.0	1.35.0	1.32.0
	средний	1.53.0	1.47.5	1.43.0	1.39.0	1.35.0
	выше среднего	1.58.0	1.53.5	1.47.0	1.43.0	1.41.0
Длина с/м	ниже среднего	200	220	235	250	265
	средний	180	190	215	235	245
	выше среднего	165	170	200	215	220
3-й с/м	ниже среднего	570	640	680	730	770
	средний	540	600	640	700	740
	выше среднего	510	570	600	670	700
подтягивание	ниже среднего	6	8	10	12	15
	средний	4	6	8	10	11
	выше среднего	3	4	6	8	9

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

юноши – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.9	4.6	4.4	4.2	4.1
	средний	5.4	5.0	4.6	4.4	4.3
	выше среднего	5.9	5.2	4.9	4.6	4.5
60м.	ниже среднего	9.6	9.0	8.3	7.9	7.5
	средний	9.9	9.4	8.6	8.2	7.8
	выше среднего	10.3	9.8	8.9	8.5	8.0
300м	ниже среднего	50.0	48.0	45.5	41.5	39.5
	средний	53.0	50.5	48.5	43.5	41.0
	выше среднего	55.5	53.0	50.5	45.0	42.5
1000м	ниже среднего	3.45.0	3.25.0	3.05.0	2.50.0	2.43.0
	средний	3.55.0	3.40.0	3.20.0	3.05.0	2.55.0
	выше среднего	4.10.0	4.00.0	3.40.0	3.20.0	3.08.0
Длина с/м	ниже среднего	190	210	225	240	250
	средний	170	190	210	220	230
	выше среднего	155	170	200	205	215
3-й с/м	ниже среднего	560	590	650	700	730
	средний	540	560	620	650	700
	выше среднего	515	540	590	620	680
подтягивание	ниже среднего	5	7	9	12	14
	средний	4	5	7	10	12
	выше среднего	3	3	5	8	10

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)
девушки – спринт, прыжки, барьеры**

Вид испытаний	Оценка	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
30 м.	ниже среднего	4.9	4.6	4.4	4.3	4.2
	средний	5.0	4.9	4.7	4.5	4.4
	выше среднего	5.3	5.2	4.9	4.7	4.6
60м.	ниже среднего	9.3	8.8	8.4	8.2	8.0
	средний	9.6	9.3	8.8	8.6	8.2
	выше среднего	9.9	9.7	9.2	9.0	8.6
300м	ниже среднего	54.0	51.0	49.0	45.0	44.0
	средний	57.0	54.0	51.0	47.0	46.0
	выше среднего	59.0	57.0	54.0	50.0	48.0
600м (для 400 и 400 с/б)	ниже среднего	2.05.0	1.55.0	1.50.0	1.48.0	1.46.0
	средний	2.15.0	2.02.0	1.57.0	1.52.0	1.50.0
	выше среднего	2.25.0	2.15.0	2.02.0	1.59.0	1.55.0
Длина с/м	ниже среднего	190	200	215	225	235
	средний	175	185	190	210	220
	выше среднего	160	165	170	185	200
3-й с/м	ниже среднего	560	600	620	650	680
	средний	540	570	590	620	650
	выше среднего	525	540	570	590	620
Сгибание рук в упоре	ниже среднего	12	15	20	25	30
	средний	10	10	15	20	25
	выше среднего	8	9	10	15	17

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

девушки – средние и длинные дистанции

Вид испытаний	Оценка	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
30 м.	ниже среднего	5.0	4.9	4.7	4.6	4.5
	средний	5.2	5.1	4.9	4.8	4.7
	выше среднего	5.6	5.3	5.2	5.1	4.9
60м.	ниже среднего	9.6	9.0	8.8	8.6	8.4
	средний	9.9	9.4	9.1	8.9	8.6
	выше среднего	10.4	9.9	9.4	9.3	8.9
300м	ниже среднего	57.0	53.0	50.0	47.5	45.5
	средний	59.0	56.5	53.5	50.0	47.5
	выше среднего	63.0	59.0	56.0	53.5	49.0
1000м	ниже среднего	3.50.0	3.40.0	3.30.0	3.20.0	3.15.0
	средний	4.05.0	3.55.0	3.45.0	3.35.0	3.25.0
	выше среднего	4.15.0	4.05.0	4.00.0	3.50.0	3.45.0
Длина с/м	ниже среднего	180	190	205	215	225
	средний	165	175	190	200	210
	выше среднего	150	160	175	185	195
3-й с/м	ниже среднего	550	570	610	635	655
	средний	530	540	590	610	635
	выше среднего	510	520	560	590	615
Сгибание рук в упоре	ниже среднего	10	15	20	25	30
	средний	7	10	15	20	25
	выше среднего	5	5	10	15	18

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА) ЮНОШИ**

Содержание требований по ОФП	Оценка	переводные							выпускные	
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег с высокого старта (30м)	ниже среднего	6,7	5,0	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6
	средний	7,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	4,9	4,8	4,8
	выше среднего	7,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,2	5,1	5,0	4,9
Челночный бег (6x5)	ниже среднего	-	10,8	10,6	10,4	-	-	-	-	-
	средний		11,0	10,8	10,6					
	выше среднего		11,2	11,0	10,8					
Бег с изменением направления (92м)	ниже среднего	-	-	-	-	28,0	27,4	26,5	26,0	25,8
	средний					28,2	27,6	26,7	26,2	26,0
	выше среднего					28,6	27,8	26,9	26,4	26,2
Прыжок в длину с места	ниже среднего	145	-	-	-	190	2,10	2,30	240	250
	средний	135				185	2,00	2,25	230	240
	выше среднего	125				180	1,95	2,20	220	230
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	ниже среднего	5,0	6,5	7,5	8,0	9,5	11	13	15	16
	средний	4,5	6,0	7,0	7,5	9,0	10	12	14	15
	выше среднего	3,5	5,0	6,5	7,0	8,5	9	11	13	14

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА)
ДЕВУШКИ**

Содержание требований по ОФП	Оценка	переводные						выпускные		
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег с высокого старта (30м)	ниже среднего		5,9	5,8	5,6	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8
	средний		6,1	6,0	5,8	5,5	5,3	5,2	5,0	5,0
	выше среднего		6,3	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4	5,1	5,1
Челночный бег (6x5)	ниже среднего		11,2	10,8	10,6	-	-	-	-	-
	средний		11,4	11,0	10,8					
	выше среднего		11,6	11,2	11,0					
Бег с изменением направления (92м)	ниже среднего		-	-	-	28,7	27,6	26,5	26,2	26,0
	средний					28,9	27,7	26,7	26,4	26,2
	выше среднего					29,2	27,9	27,0	26,5	26,3
Прыжок в длину с места	ниже среднего		155	165	175	180	190	2,10	2,20	2,30
	средний		150	160	170	175	185	2,05	2,10	2,20
	выше среднего		145	150	165	170	180	2,00	2,05	2,10
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	ниже среднего		6,5	7,0	8,0	9	10	11	12	13
	средний		6,0	6,5	7,5	8	9	10	11	12
	выше среднего		5,0	6,0	7,0	7	8	9	10	11

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(отделение волейбола)
ЮНОШИ, ДЕВУШКИ**

Содержание требований по Технической подготовке	переводные						выпускные		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4	ТГ - 5	
								связующ.	нап.
Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	-	2	3	4	4	5	-	-	-
Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной –чередования)	-	-	-	2	3	4	5	6	5
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	-	2	3	3	4	5	3	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-	-	1	2	3	3	3	4
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	1	2	3	4	5	6	7
Нападающий удар прямая из зоны 4 в зону 4,5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-	-	2	3	4	2	3	4
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	-	2	2	3	3	4

**Приемно-переводные нормативы
(вольная борьба)**

Этап спортивной подготовки	Нормативы											
	<i>Общая физическая подготовка</i>											
	<i>Вольная борьба</i>											
	Бег 30 м	Бег 60 м	Челночный бег 3x10	Бег 400 м	Бег 1500 м	Подтягивание на перекладине	Вис на согнутых руках	Отжимания	Подъем туловища, лежа на спине	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
ГНП	Не более 5,8 с	Не более 9,8 с	Не более 7,8 с	Не более 1,23 с	Не более 7,50с	Не менее 2 раз	Не менее 2 с	Не менее 15 раз	Не менее 8 раз	Не менее 150 см		
ТГ	Не более 5,6 с	Не более 9,6 с	Не более 7,6 с	Не более 1,21с	Не более 7,40 с	Не менее 4 раз		Не менее 20 раз		Не менее 160 см	Не менее 5,2 м	Не менее 2 раз
<i>Специальная физическая подготовка</i>												
	<i>Вольная борьба</i>											
	Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.		Перевороты на мосту (15 раз)			Забегания на мосту 10 влево, 10 вправо						
ГНП-1	17 с - 3, 16 - 4, 15 - 5		40 - 3, 38 - 4, 36 - 5									
ГНП-2	15 - 3, 14 - 4, 13 - 5		36 - 3, 34 - 4, 32 - 5									
ТГ-1	14 - 3, 13 - 4, 12 - 5		34 - 3, 32 - 4, 30 - 5									
ТГ-2	14 - 3, 13 - 4, 12 - 5		34 - 3, 32 - 4, 30 - 5									
ТГ-3			29 - 3, 27 - 4, 25 - 5			43 с - 3, 41 - 4, 39 - 5						
ТГ-5			29 - 3, 27 - 4, 25 - 5			43 с - 3, 41 - 4, 39 - 5						

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
общая физическая подготовка	Бег 30 м (сек.)	6,8	6,6	6,8	6,6	6,9	6,7
	Подтягивание (кол. раз)	4	6	4	6	3	4
	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (кол.раз)	11	13	11	13	6	8
	Бег 1500 м (мин.сек)	7,30	7,20	7,30	7,20	7,40	7,30
	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	28	30	25	32	20	25
	Прыжок в длину с места (см)	130	140	130	140	125	135
	Челночный бег 3*10 м (сек)	10,0	9,5	10,0	9,5	10,2	9,8

Методические рекомендации по приёму нормативов.

Перед тестированием проводится разминка.

- Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют в единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пода (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег 1500 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Поднимание туловища. И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 20 сек.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
(настольный теннис)**

№	Наименование упражнений	Возраст 7-9 лет	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 60м с высокого старта (сек)	10.0-10.5	9.7-9.9
2.	Бег 400 м	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (см)	145-155	155-165
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	15-20	15-25

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Технический прием	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и более 20-30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более 20-30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее 15-20	хорошо удовлетворительно
4.	Подачи справа (слева). Серия из 10 подач	8 6	хорошо удовлетворительно

- **Условие перевода:** выполнение 2-х нормативов из 4-х по ОФП и получение не менее 2-х оценок «хорошо» по технико-тактической подготовке.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

на этапе начальной подготовки отделения «Гиревой спорт»

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Бег 30 м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	18	13	16
Бег 1000 м, мин, с	+	4,40	+	5,10
<i>Специальная физическая подготовленность</i>				
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	60	+	60
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	50		
Упражнение «рывок», с гирей				
12 кг	25	50	30	50
8 кг				

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

На тренировочном этапе отделения «Гиревой спорт»

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
<i>Общая физическая подготовленность</i>								
Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,3	5,8	5,7	5,6	5,5
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	201	160	170	180	190
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2
Подтягивание на перекладине из виса, раз	8	10	12	14				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					16	18	21	25
Бег 2000 м, мин, с					11,50	11,15	10,50	10,15
Бег 3000 м, мин, с	13,50	13,10	12,36	12,00				
<i>Специальная физическая подготовленность</i>								
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	60	55	50	45	60	50	45	40
Двоеборье: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг	III сп.р	II сп.р	I сп.р	КМС				
Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг 24 кг					III сп.р	II сп.р	I сп.р	КМС
Упражнение «толчок по длинному циклу»: с гирей 16 кг 24 кг, 32 кг	III сп.р	II сп.р	I сп.р	КМС				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575977

Владелец Ахунов Эдуард Валентинович

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023