

Принято на заседании Педагогического
совета
ДЮСШ ДКиС «Газовик» ООО «Озон»

от «14» 03 20 18 г.

протокол № 3

Обсуждена и одобрена
на заседании тренерского совета
ДЮСШ ДКиС «Газовик»

Протокол № 3 от «12» 03 2018г.

Утверждаю
Директор ДЮСШ ДКиС «Газовик»


А.В. Булавинцев

«16» 03 2018 г.

Положение

**о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости,
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
в Детско-юношеской спортивной школе ДКиС «Газовик» ООО «Озон»**

1. Общие положения

1.1. Детско-юношеской спортивной школе ДКиС «Газовик» ООО «Озон» (далее - ДЮСШ) осуществляет текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся в соответствии с Положением о ДЮСШ и требованиями ФЗ Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», федеральными стандартами спортивной подготовки, федеральными нормативными актами, дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта.

1.2. Настоящее «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» (далее - Положение) регулирует содержание, порядок, периодичность, систему учебных нормативов, и формы проведения текущей успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, применение единых требований к обучающимся по учебным нормативам, спортивным разрядам, личностных достижений и их перевод на следующий этап (период) обучения.

1.3. Положение отражает общие принципы проведения текущей успеваемости и промежуточной и итоговой аттестации в ДЮСШ.

1.4. Положение рассматривается на заседании Тренерского совета, принимается Педагогическим советом и утверждается приказом директора ДЮСШ.

2. Цели и задачи

2.1. Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися учебных программ по видам спорта и спортивным дисциплинам на данном этапе обучения.

2.2. Целью проведения итоговой аттестации является определение уровня подготовленности обучающихся для перевода на последующий этап спортивной подготовки.

2.3. Задачи:

- выполнение в полном объеме программы спортивной подготовки по видам спорта и спортивным дисциплинам;
- выполнение учебных планов на соответствующих этапах подготовки;
- определение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- создание оптимальных условий для совершенствования качества учебно-тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства обучающихся;
- подготовка учащихся к выполнению спортивных разрядов и званий, повышению уровня данных разрядов и званий;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся;
- комплектование сборных команд ДЮСШ по видам спорта и спортивным дисциплинам.

3. Виды и принципы контроля, сроки

3.1. Обязательным и важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости и качества результативности учащихся.

3.1.1. Основными видами контроля являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация (контрольно- переводные испытания по окончании года).

3.1.2. Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;
- коллегиальность (для проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся).

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

3.2. Контрольные мероприятия в ДЮСШ проводятся в соответствии с учебными планами, в установленные ДЮСШ сроки.

3.3. Текущий контроль результативности учащихся направлен на поддержание дисциплины, на организацию выполнения регулярных домашних заданий в виде дополнительной физической активности, на повышение уровня освоения текущего учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

3.4. Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и освоение им образовательной программы на определенном этапе обучения.

4.Содержание аттестации

4.1. Аттестация обучающихся подразделяется на промежуточную и итоговую.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год на основании сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП).

Итоговая аттестация проводится в конце этапа спортивной подготовки по итогам выполнения классификационных нормативов (спортивных разрядов и званий) и по результатам, показанным в течение спортивного сезона, количеству стартов, в которых принял участие обучающийся и результатам квалификационных соревнований.

4.2. В ДЮСШ устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (*для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам*);
- этап начальной подготовки (*этап базовой подготовки*);
- тренировочный этап (*этап спортивной специализации*);
- этап спортивного совершенства (*этап спортивного мастерства*).

4.3. Аттестация спортивно-оздоровительного этапа.

Проводится два раза в год (начало и конец учебного года – сентябрь, май) по ОФП и СФП для определения стабильности развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков.

При необходимости зачисления учащихся на этапы начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, обучающиеся сдают дополнительные нормативы по СФП и ОФП данного этапа.

4.4. Аттестация этапа начальной подготовки.

Проводится два раза в год по нормативам по ОФП и СФП. При необходимости зачисления учащихся на другие этапы начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, обучающиеся сдают дополнительные нормативы по СФП и ОФП данного этапа.

Обучающийся считается аттестованным на этапе начальной подготовки, при условии:

- выполнения учебной программы в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов данного этапа обучения.

Обучающийся на этапе начальной подготовки считается аттестованным и может быть переведен на тренировочный этап, при условии:

- выполнения учебной программы в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов данного этапа обучения и нормативов для зачисления на тренировочный этап. Отдельным обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

4.5. Аттестация тренировочного этапа.

Проводится два раза в год по нормативам по ОФП и СФП. При необходимости зачисления учащихся на другие тренировочные этапы или этап спортивного совершенствования, обучающиеся сдают дополнительные нормативы по СФП и ОФП данного этапа.

Обучающийся тренировочного этапа считается аттестованным, при условии:

- выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме;

- выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа.

Отдельным обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

4.6. Аттестация этапа спортивного совершенствования.

Проводится два раза в год по нормативам по ОФП, СФП, ТТП.

Обучающийся этапа спортивного совершенствования считается аттестованным, при условии:

- выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме;

- выполнения контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП данного этапа;

- личные спортивные результаты (стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях).

4.7. Требования и нормативы промежуточной и итоговой аттестации разработаны с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки и включены в программы (*Приложение № 1 – 3*).

5. Порядок проведения аттестации

5.1. Промежуточная аттестация учащихся ДЮСШ (далее - аттестация) осуществляется два раза в год: в начале учебного года (сентябрь, октябрь) и в конце учебного года (апрель, май).

5.2. Организация и проведение аттестации осуществляется Тренерским советом ДЮСШ.

5.3 Аттестация принимается тренером-преподавателем. В начале года за норму берутся результаты, которые учащийся должен был выполнить в конце предыдущего года.

5.4. Итоговая аттестация учащихся ДЮСШ (далее - аттестация) осуществляется по окончании этапа спортивной подготовки.

5.5. При проведении аттестации могут присутствовать родители (законные представители), администрация ДЮСШ.

5.6. Оценка показателей по ОФП и СФП проводится с учетом вида спорта и периода обучения.

5.7. Результаты аттестации заносятся в протоколы контрольно-переводных нормативов, анализируются и обсуждаются на Тренерском совете и представляются на Педагогическом совете.

5.8. Перевод обучающихся на последующий этап (период) обучения осуществляется на основании решения Педагогического совета и приказа директора о переводе обучающихся.

5.9. Если оценка за выполнение контрольных нормативов не удовлетворительная, вопрос об итоговой оценке (возможной передаче норматива) учащегося выносится на рассмотрение Педагогического совета.

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

5.11. Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап обучения и остаются на повторное обучение. Вопрос о дальнейшем продолжении обучения для данной категории обучающихся, рассматривается на Педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов и заявления их родителей (законных представителей).

5.12. Учащимся, проявившим профессиональные способности, решением Педагогического совета может быть дана рекомендация для поступления в соответствующие специальные учебные заведения.

6. Документация и отчетность

6.1. Нормативные требования по видам спорта, принятые Педагогическим советом и утверждённые приказом директора согласно программ по виду спорта (*Приложение № 1-3*).

6.2. Результат выполнения контрольных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий тренера-преподавателя.

6.3. Протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов.

6.4. Протоколы участия обучающихся в спортивных мероприятиях.

6.5. Протоколы спортивных мероприятий.

6.6. Решения Педагогических советов по итогам контрольно-переводных нормативов; по зачислению и переводу обучающихся.

6.7. Приказы:

- определяющие сроки проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов (с приложением графика сдачи КПН);

- по зачислению и переводу учащихся на последующие года обучения;

- по присвоению спортивных разрядов.

6.8. Справки по итогам КПН (анализ сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов).

7. Ответственность

7.1. Ответственность за организацию и проведение итоговой аттестации возлагается на старшего тренера-преподавателя отделения и заместителя директора.

7.2. Педагогический совет несет ответственность за объективную оценку результативности обучающихся и своевременное доведение решений Педагогического совета до сведения обучающихся и их родителей.

8. Заключительные положения

8.1. Выпускниками этапа начальной подготовки считаются обучающиеся, имеющие стаж занятий в ДЮСШ не менее 2-х лет.

8.2. Выпускниками тренировочного этапа считаются обучающиеся ДЮСШ, имеющие стаж спортивных занятий не менее 5 лет, взрослый спортивный разряд.

8.4. Выпускниками этапа спортивного совершенства считаются обучающиеся (спортсмены) ДЮСШ, достигшие и возраста 21 год имеющие взрослый спортивный разряд КМС.

8.5. Любой обучающийся может быть аттестован на любом этапе обучения и может получить письменное подтверждение своей аттестации (выдача справки об обучении).

**Нормативные требования по виду спорта
«Шахматы»**

**Контрольно-переводные нормативы для шахматистов, занимающихся в
группах начальной подготовки**

***Нормативы общей физической (ОФП) и специальной подготовки(СФП)
для групп на этапе начальной подготовки***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м(не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м(не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

***Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки
2 года обучения:***

- знание правил разыгрывания дебютов;
- умение ставить мат ладьей, ферзем, 2-мя ладьями;
- виды ничьи;
- знание правил рокировки;
- умение провести пешку в ферзи или задержать пешку королем в эндшпиле, король с пешкой против короля;
- контрольные задания на мат в 1 и 2 хода.
- знание основы шахматных правил, умение записывать партию;
- знание истории вопроса о происхождении шахмат;
- участие в квалификационных турнирах.

Контрольно-переводные нормативы для шахматистов, занимающихся в группах на тренировочном этапе

Нормативы общей физической (ОФП) и специальной подготовки(СФП) для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу

1 года обучения:

- решение позиций на темы: отвлечение, перекрытие, вскрытие вертикали и диагонали, уничтожение защиты;
- знание элементов стратегии и умение использовать открытую и полуоткрытую линию, пешечные слабости;
- использование правил отдаленной оппозиции;
- умение оценить положение фигур в окончаниях;
- показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу

2 года обучения:

- задания на расчет вариантов и оценку позиций;
- решение комбинаций и произведение атаки на короля при различном его положении;
- решение заданий на знание эндшпильных позиций:
слон против ладьи, конь против ладьи, ладья против пешек, конь против пешек;
- пешечные прорывы и блуждающий квадрат;
- знать категории соревнований;

- знать основные положения теории Филидора;
- уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте;
- владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост»;
- владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек;
- знать основные положения личной гигиены шахматиста.;
- участвовать в турнирах.

***Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу
3 года обучения:***

- представление о дебютном репертуаре с показом отдельных вариантов;
- понятие изолированная пешка, висячие пешки, блокирование;
- особенности игры с нарушением, материальным соотношением;
- знания точных позиций в эндшпиле – позиция Филидора;
- умение «строить мост» для проведения пешки в ладейном окончании в ферзи;
- умение ставить мат конем или слоном;
- знать разрядные нормы и требования по шахматам.
- знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
- уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфьи в развитии шахматной теории;
- владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита;
- владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии;
- знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи»;
- иметь понятие о тренировке шахматиста.
- понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний;
- участвовать в квалификационных, отборочных и городских, республиканских турнирах.

***Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу
4 года обучения:***

- уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования;
- рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории;
- рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира;
- дать исторический обзор развития шахмат в России;

- дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;
- владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;
- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»;
- показать знание основных этапов подготовки шахматиста;
- участвовать в квалификационных, отборочных и городских турнирах.

Контрольно-переводные нормативы для шахматистов, занимающихся в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства

Нормативы общей физической и специальной подготовки для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Бег 1000 м (не менее 4 мин 05 с)	Бег 1000 м (не менее 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативные требования для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства:

- продемонстрировать знания начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа обучения;
- решение комбинационных позиций и окончаний с контролем времени;
- нахождение плана игры в сложных миттельшпильных позициях и смешанных окончаниях;
- владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника;

- знать творческое наследие М. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни начала XX века.
- знать довоенный период советской шахматной школы;
- рассказать о матчах на первенство мира;
- дать исторический обзор развития шахмат в мире;
- владеть методами работы над дебютом. Показать знания стратегических идей защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала;
- владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника;
- владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях;
- владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой»
- участвовать в городских, республиканских, всероссийских и международных турнирах.
- выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

Приложение 2

Плавание

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	1,9	1,6
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,2
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Проплыть дистанцию 100 м в/ст	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,0	1,7
Прыжок в длину с места, м	1,4	1,3
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая подготовка		
Плавание 100 м комплексно	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 200 м кроль	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
3-й год обучения – II юношеский разряд		
Плавание 200 м комплексно	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м кроль	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	2,3	2,7	3,8	4,5	4,8
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Техническая и плавательная подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 в кролем на груди, разряд	-	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.- 3	3-2	2-1	1	1-КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (девочки)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	2,0	2,4	3,0	3,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка				
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35
Техническая и плавательная подготовка				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	8,0	7,5	7,0
Спортивные результаты				
200 м к/п	-	3.35,0	3.06,0	2.47,0
800 в кролем на груди, разряд	-	14.50,0	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.- 3	3-2	2-1	1- КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп спортивного совершенствования(юноши)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	5,0	5,3	7,5
Прыжок в длину с места, м	2,3	2,4	2,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,1	8,0	7,9
Специальная физическая подготовка			
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+
Плавательная подготовка			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп спортивного совершенствования(девушки)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0	4,2	4,5
Прыжок в длину с места, м	2,0	2,2	2,3
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,1	9,0	8,9
Специальная физическая подготовка			
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+
Плавательная подготовка			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Нормативные требования по виду спорта
«Дзюдо»
Контрольно-переводные нормативы для дзюдоистов, занимающихся в
группах начальной подготовки**

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Мальчики не менее 10 сек. Девочки не менее 8 сек.	1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды)	18, 20, 22
2.	Сгибание рук в упоре лёжа на полу	Мальчики не менее 4 раз Девочки не менее 3 раз			
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18, 19, 20
4.	Прыжок в длину с места	Мальчики Не менее 90 см. Девочки не менее 70 см.			
Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство			Обязательные требования к технической подготовленности		

**Контрольно-переводные нормативы для дзюдоистов, занимающихся в
группах на тренировочном этапе (спортивной специализации)**

ОФП, СФП	весовая категория		
	До 50 кг.	До 73 кг.	Св. 73 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	7	4
Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	20	16

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	6	14	2
Челночный бег 3 x 10 м	Не более 10 сек	Не более 10,2 сек	Не более 10,4 сек
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Коснуться ладонями и	Коснуться ладонями	Коснуться ладонями
Прыжок в длину с места	160 см	160 см	150 см
Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

ОФП, СФП	весовая категория		
	До 50 кг.	До 73 кг.	Св. 73 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	15	10
Сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	30	30	25
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	15	13	10
Челночный бег 3 x 10 м	Не более 9,8 сек	Не более 10 сек	Не более 10,2 сек
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Коснуться ладонями и	Коснуться ладонями и	Коснуться ладонями и
Прыжок в длину с места	200	200	185
Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности		

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

в (Минск) Дистов

Должность Директор

Подпись [Signature]

« 20 » авг 2011

