

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Турки  
Турковского района Саратовской области

**Рассмотрено:**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ» р.п. Турки  
протокол № 3  
«30» августа 2023 г.

**Утверждаю:**

Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ» р.п. Турки  
 Куделькин В.Г.  
«  »    20   г.  
Приказ № 66 «01» сентября 2023 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о контрольно-переводных испытаниях**  
**МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»**  
**р.п. Турки Саратовская область.**

р.п. Турки  
2023 г.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Данное Положение распространяется на все учебные группы МБУ ДО «ДЮСШ» р.п. Турки.

Процесс контрольно-переводных испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования. Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в ДЮСШ учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, могут решением педагогического совета ДЮСШ продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока, решением педагогического совета при персональном разрешении врача. Перевод осуществляется приказом директора ДЮСШ.

Группы углубленного уровня сложности (УУС) в ДЮСШ комплектуются из числа учащихся, прошедших начальную спортивную подготовку и выполненных контрольно-переводные нормативы.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки. Спортсмены-разрядники получают и квалификационные книжки установленного образца. Выпуск учащихся осуществляется приказом директора спортивной школы.

## **II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

## **III. ОРГАНИЗАТОРЫ.**

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация МБУ ДО «ДЮСШ» р.п. Турки.

Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

## **IV. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ.**

Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь-октябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в ДЮСШ учащихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

Контрольно-переводные испытания проводятся по завершении учебного года (апрель-май).

## **V. ПРОГРАММА.**

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовки (ОФП) являются обязательными для всех учащихся ДЮСШ. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовки (СФП) являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп. Каждая учебная группа сдает контрольно-переводные нормативы согласно своей направленности.

Для осуществления контроля за специальной (технической) подготовленностью учащихся каждый тренер разрабатывает такие упражнения, которые соответствуют его виду спорта, условиям проведения занятий. Программа тестов нормативов по специальной (технической) подготовленности утверждается тренерским советом.

## **VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП и СФП. Оценочные таблицы представляют собой математическую модель физической и технической подготовленности школьников, подвергшихся тестированию.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер-преподаватель предоставляет заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

На основании протокола контрольно-переводных испытаний педагогическим советом принимается решение о переводе учащегося на следующий этап подготовки.

## Контрольные нормативы по волейболу для групп СОГ.

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м, (с)	6,7	7,0	7,4
2	бег 30 м.(5×6)с.	12,5	12,8	13,1
3	прыжки в длину с места (см)	145	135	115
4	прыжки вверх с места толчок двумя ногами (см)	30	25	20
5	метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками (м)			
	-сидя (м)	3,8	3,4	3,0
	-стоя (м)	7,5	7,0	6,5

## Контрольные нормативы по волейболу для групп базового уровня сложности (БУС).

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м, (с)	5,9	6,1	6,3
2	бег 30 м.(5×6)с.	11,2	11,4	11,6
3	прыжки в длину с места (см)	155	150	145
4	прыжки вверх с места толчок двумя ногами (см)	40	35	30
5	метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками (м)			
	-сидя (м)	5,0	4,5	4,0
	-стоя (м)	8,5	8,0	7,5
<b>Контрольные нормативы по СФП</b>				
1	Подача на точность	6	4	3
2	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	6	4	3
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	3	2	1
4	прием подачи	4	3	2
5	нападающий удар	4	3	2
6	чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	4	3	2

## Контрольные нормативы по волейболу для групп углубленного уровня сложности (УУС).

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м, (с)	5,1	5,3	5,5
2	бег 30 м.(5×6)с.	10,6	10,8	11,0
3	прыжки в длину с места (см)	190	185	180
4	прыжки вверх с места толчок двумя ногами (см)	50	45	42
5	метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками (м) -сидя (м)	7,5	7,0	6,5
	-стоя (м)	10,0	9,5	9,0
<b>Контрольные нормативы по СФП</b>				
1	Подача на точность	8	7	6
2	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	8	7	6
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	5	4	3
4	прием подачи	6	5	4
5	нападающий удар	6	5	4
6	чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	6	5	4

Приложение №2

## Контрольные нормативы по футболу для групп СОГ

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 300 м.	1,20,0	1,30,0	1,50,0
2	Бег 30 м, (с)	6,7	7,0	7,4
3	бег 30 м.(3×10)с.	10,5	11,0	11,5
4	прыжки в длину с места (см)	126-130	111-125	80-110
5	6-минутны бег (м)	1100	1000	900
6	метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками (м)	10	9	8
7	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3
8	Отжимание из упора лежа (раз)	15	12	7

**Контрольные нормативы по футболу для групп базового уровня сложности.**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 300 м.	55,0	1,00,0	1,10,0
2	Бег 30 м, (с)	6,4	6,6	6,9
3	бег 30 м.(3×10)с.	9,8	10,0	10,2
4	прыжки в длину с места (см)	140	135	130
5	6-минутны бег (м)	1500	1300	1200
6	метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками (м)	13	12	11
7	Подтягивание на перекладине (раз)	9	8	7
8	Отжимание из упора лежа (раз)	19	18	17
<b>Контрольные нормативы по СФП</b>				
1	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	10	8	5
2	Жонглирование мяча головой, раз	5	4	3
3	Бег 30 м с ведением мяча (с)	12,0	15,0	18,0
4	Ведение мяча по «восьмерки»	19,5	20,0	24,0
5	Комплексный тест (с.)	10,0	12,5	14,0
6	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	6	4	2

### **Контрольные нормативы по футболу для групп углубленного уровня сложности.**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 300 м.	45,0	50,0	55,0
2	Бег 30 м, (с)	6,0	6,2	6,5
3	бег 30 м.(3×10)с.	9,8	10,0	10,2
4	прыжки в длину с места (см)	160	150	145
5	6-минутны бег (м)	1600	1400	1300
6	метание набивного мяча 1кг. Из-за головы двумя руками (м)	13	12	11
7	Подтягивание на перекладине (раз)	11	10	9
8	Отжимание из упора лежа (раз)	19	18	17
<b>Контрольные нормативы по СФП</b>				
1	Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	20	15	12

2	Жонглирование мяча головой, раз	10	8	6
3	Бег 30 м с ведением мяча (с)	9,0	10,0	12,0
4	Ведение мяча по «восьмерки»	18,0	18,5	19,0
5	Комплексный тест (с.)	8,0	10,0	11,0
6	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	6	4	2

Приложение №3

**Контрольные нормативы по борьбе самбо для групп СОГ.**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	«Челночный бег» (3x10м), с	8,5	9,3	10,0
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7
4	Прыжок в длину с места, см	190	165	140
5	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13,5	12,0	10,7

**Контрольные нормативы по борьбе самбо для групп базового уровня сложности.**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	«Челночный бег» (3x10м), с	8,4	8,9	9,4
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8
4	Прыжок в длину с места, см	200	175	145
5	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	14,5	13,2	11,8
<b>Контрольные нормативы по СФП</b>				
1	Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5 – вправо), с	15,5	16,0	16,5
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и	17,0	17,5	18,0

	обратно, с			
3	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	19,5	20,0	20,5
4	Выполнение спортивных разрядов	Юн	Пюн.	Шюн.

**Контрольные нормативы по борьбе самбо для групп углубленного уровня сложности.**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	«Челночный бег» (3x10м), с	8,0	8,2	8,1
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	9	8	7
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	18	16
4	Прыжок в длину с места, см	215	210	205
5	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	16,0	15,5	15,0
<b>Контрольные нормативы по СФП</b>				
1	Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5 – вправо), с	15,0	14,5	14,0
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	16,5	18,0	19,0
3	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	14,0	14,5	15,0
4	Выполнение спортивных разрядов	I	II	III

Приложение №4

**Контрольные нормативы по легкой атлетике для групп СОГ.**

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м.	8,9-7,6	9,0-9,5	9,6-10,0
2	Прыжок в длину с места, см	126-130	111-125	80-110
3	Метание мяча	251-310	155-250	130-154

**Контрольные нормативы по легкой атлетике для групп базового уровня сложности.**



Вид испытаний	Оценка	группа БУС 1-4 года обуч.		группа БУС 5-6 года обуч.	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м.	удов.	6,6	6,6	6,5-5,6	6,5-5,6
	хорошо	6,5-5,2	6,5-5,6	5,1-5,5	5,5-5,2
	отлично	5,1-5,5	5,5-5,2	5,0 и ниже	5,1 и ниже
Прыжок в длину с места, см	удов.	130	120	140-160	140-155
	хорошо	140-160	140-155	160-180	160-170
	отлично	160 и ниже	160-170	186 и выше	175 и выше
Челночный бег 3x10	удов.	9,9	10,4	9,5-9,0	10,0-9,5
	хорошо	9,5-9,0	10,0-9,5	8,9-8,6	9,4-9,0
	отлично	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)	удов.	1	4	3	8-10
	хорошо	3-4	8-10	4-5	11-14
	отлично	5 и выше	11 и выше	6 и выше	16 и выше

**Контрольные нормативы по легкой атлетике для углубленного уровня сложности.**

Вид испытаний	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Бег 30 м.	отлично	4.7	4.5	4.3	4.1	3.9
	хорошо	5.1	4.9	4.5	4.3	4.1
	удов.	5.4	5.1	4.7	4.6	4.3
Бег 60м.	отлично	9.3	8.7	7.9	7.5	7.2
	хорошо	9.7	9.0	8.3	7.9	7.5
	удов.	10.0	9.3	8.7	8.2	7.8
Бег 300м	отлично	48,5	45.0	42.0	39.5	38.5
	хорошо	50,0	47.0	44.0	42.0	39.5
	удов.	52.5	49.5	46.5	44.0	42.0
Бег 600м.	отлично	1.49.0	1.43.0	1.39.0	1.35.0	1.32.0
	хорошо	1.53.0	1.47.5	1.43.0	1.39.0	1.35.0
	удов.	1.58.0	1.53.5	1.47.0	1.43.0	1.41.0
Прыжок в длину с места, см	отлично	200	220	235	250	265
	хорошо	180	190	215	235	245
	удов.	165	170	200	215	220
3-й прыжок с/м	отлично	570	640	680	730	770
	хорошо	540	600	640	700	740
	удов.	510	570	600	670	700
подтягивание	отлично	6	8	10	12	15
	хорошо	4	6	8	10	11
	удов.	3	4	6	8	9