

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете № 2»

Протокол № 01

«31» августа 2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ

М.В. Одегов

2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о промежуточной и итоговой аттестации учащихся отделения фигурного катания на коньках

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся отделения фигурного катания на коньках являются тестирование по физической и технической подготовке.

1. Цели и задачи тестирования:

Тестирование по физической и технической подготовке учащихся являются частью учебной программы, раздела «Контрольные испытания» и проводятся с целью:

- определения качества физической и технической подготовки учащихся;
- определения наиболее физически развитых детей;
- определения динамики физической подготовленности учащихся;
- возможности перевода учащихся в следующий год обучения.

2. Участники тестирования, сроки и место проведения:

В тестировании участвуют все учащиеся отделения фигурного катания на коньках. Контрольные испытания проходят в начале и конце учебного года (октябрь, апрель). Протоколы результатов тестирования сдаются старшему тренеру-преподавателю до 25 октября и до 25 апреля, а затем в учебную часть школы. Учащиеся сдают контрольные нормативы на базе тех спортивных сооружений, где проходят учебно-тренировочные занятия.

3. Программа тестирования для обучающихся по предпрофессиональной программе.

Учащиеся групп базового уровня проходят испытания:

- челночный бег 3 x 10 м
- бег 30 м
- прыжки в длину с места
- отжимания
- прыжки на скакалке на 2 ногах
- прыжки на скакалке на левой ноге
- прыжки на скакалке на правой ноге

Учащиеся углубленного уровня групп проходят испытания:

- Бег 30 м
- Бег 1000 м.
- Челночный бег 3 x 10 м
- Прыжки на скакалке на 2-х ногах
- Прыжки на скакалке на левой ноге
- Прыжки на скакалке на правой ноге

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят испытания

- Бег 30 м
- прыжки в длину с места

4. Определение результатов тестирования:

Показанный в испытании результат оценивается по таблицам (Приложение № 1, 2, 3, 4), утвержденных на тренерском совете. Баллы по каждому тесту суммируются,

оцениваются, определяется место учащегося в соревновании и возможность перевода в группу следующего года обучения. Для спортивно-оздоровительных групп условием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика результатов, для групп начальной подготовки – не менее 12 баллов по ОФП и 9 баллов по СФП; для учебно-тренировочных групп – не менее 12 баллов по ОФП и 9 баллов по СФП. По каждому из тестов необходимо набирать не менее 3 баллов, как по ОФП, так и СФП для всех групп независимо от года обучения.

Для групп СОГ динамика роста результата.

5. Порядок проведения итоговой аттестации:

6.1. Обучающиеся, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию с 01 по 15 ноября 2020 года.

6.2. Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию по уважительным причинам или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию с 01 по 15 мая 2021 года.

Старший тренер-преподаватель
отделения фигурного катания на коньках



А.В. Вяткин

**Нормативные требования по общефизической подготовке
для групп базового уровня.**

Контрольные упражнения	Баллы	ГНП					
		Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Бег 30 м (секунд)	5	7,2	6,9	6,6	7,4	7,2	6,9
	4	7,4	7,1	6,8	7,6	7,3	7,0
	3	7,8	7,2	6,9	7,8	7,4	7,1
	2	8,0	7,3	7,0	8,0	7,5	7,2
	1	9,0	7,5	7,1	9,1	7,6	7,3
Челночный бег 3 x10 м (секунд)	5	9,6	9,0	8,9	9,8	9,6	9,0
	4	9,8	9,1	9,0	9,9	9,8	9,1
	3	9,9	9,2	9,1	10,0	9,9	9,2
	2	10,0	9,3	9,2	10,1	10,0	9,3
	1	10,1	9,4	9,3	10,2	10,1	9,4
Прыжки в длину с места (сантиметров)	5	100	112	127	100	104	120
	4	98	111	126	99	103	119
	3	97	110	125	98	102	118
	2	96	109	124	97	101	117
	1	95	108	123	96	99	116
Отжимания (кол-во раз в минуту)	5	11	13	15	7	8	9
	4	10	12	14	6	7	8
	3	9	11	13	5	6	7
	2	8	10	12	4	5	6
	1	7	9	11	3	4	5

В одном тесте необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам ОФП необходимо набрать не менее 18 баллов для групп начальной подготовки.

**Нормативные требования по специальной физической подготовки
для групп базового уровня.**

Контрольные упражнения	Баллы	ГНП					
		Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в минуту)	5	60-56	70-66	80-76	60-56	70-66	80-76
	4	55-51	65-61	75-71	55-51	65-61	75-71
	3	50-47	60-56	70-66	50-47	60-56	70-66
	2	45-41	55-51	65-61	45-41	55-51	65-61
	1	40	45	60	40	45	60
Прыжки на скакалке на 1 ноге (правая, левая) (кол-во раз в минуту)	5	30/30	35/35	40/40	30/30	35/35	40/40
	4	29/29	34/34	39/39	29/29	34/34	39/3
	3	28/28	33/33	38/38	28/28	33/33	38/38
	2	27/27	32/32	37/37	27/27	32/32	37/37
	1	26/26	31/31	36/36	26/26	31/31	36/36

В одном тесте по СФП необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам СФП необходимо набрать не менее 9 баллов для групп начальной подготовки.

**Нормативные требования по общефизической подготовке
для группы углубленного уровня.**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		Год обучения									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		УТГ					УТГ				
Бег 30 м (сек.)	5	5,7	5,6	5,3	5,0	4,7	5,9	5,8	5,6	5,3	5,0
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	6,0-6,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
Бег 1000 м, (мин, с)	5	4,0	3,9	3,7	3,5	3,3	4,2	4,0	3,9	3,7	3,5
	4	4,3	4,2	4,0	3,8	3,5	4,4	4,3	4,2	4,0	3,8
	3	5,1	5,0	4,9	4,6	4,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,6
	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7,0	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	4	7,9-8,4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,5-9,0	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,1-9,6	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,4-8,8	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
	5	184	186	196	211	226	170	171	181	191	205
Прыжки в длину с места (сантиметров)	4	170-184	171-185	181-195	196-210	211-225	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205
	3	155-170	156-170	166-180	181-195	196-210	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195
	2	140-154	141-155	151-165	166-180	181-195	140-149	141-150	151-160	161-170	176-185
	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175

В одном тесте необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам ОФП необходимо набрать не менее 12 баллов для учебно-тренировочный групп.

**Нормативные требования по специальной физической подготовке
для групп углубленного уровня.**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		Год обучения									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		УТГ					УТГ				
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (кол-во раз в минуту)	5	160	170	180	190	210	160	170	180	190	200
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150	ПО	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на левой ноге (кол-во раз в минуту)	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75
Прыжки на скакалке на правой ноге (кол-во раз в минуту)	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге.

В одном тесте необходимо набрать не менее 3 баллов.

По всем тестам СФП необходимо набрать не менее 9 баллов для учебно-тренировочных групп.