

Утверждаю
Директор ДЮСШ с. Анучино
/Прокотьев С.И.

Протокол № 6/2022 от 24.09.2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

(мониторинг спортивных достижений)

по общей физической подготовке
В ДЮСШ с. Анучино

1. Введение

Детско-юношеская спортивная школа в начале и в конце учебного года организует прием зачетов по общефизической подготовке у обучающихся штатных тренеров-преподавателей по всем видам спорта культивируемых в ДЮСШ с. Анучино

1 этап: сентябрь - октябрь - сдача контрольных нормативов для всех обучающихся, занесенных в тарификационные списки ДЮСШ с. Анучино,

2 этап: апрель – май - сдача контрольных нормативов для всех обучающихся согласно тарификационным спискам на момент проведения контроля.

2. Цель сдачи контрольных нормативов

1. определение уровня физической подготовленности воспитанников,
2. оценка функциональных возможностей организма для возможности продолжать обучение на следующем этапе спортивной школы.

3. Задачи

- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- определение уровня подготовленности обучающихся,
- сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие физических качеств;
- возможность выбора воспитанником спортивной направленности
- выполнение нормативов по физической культуре и спорту типовых образовательных программ;

4. Зачисление и перевод

Зачисление и перевод воспитанника на любой этап подготовки происходит при положительной сдаче контрольных нормативов по ОФП и оформлении приказа на зачисление в определенную спортивную группу, подписанный руководителем ДЮСШ с. Анучино

5. Ответственные за проведение приема контрольных нормативов

- тренеры-преподаватели несут полную ответственность за прохождения обучающимися контрольных нормативов и объективную их оценку.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
(МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ)

Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15
Бег 30 м, сек.	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
	4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 5,9	4,3 – 4,7
	3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
	2	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9	5,3 – 5,7
	1	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,3 и больше	6,0 и больше	5,8 и больше
Бег 5 мин, м	5	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
	4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
	3	1061 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 – 1410	1321 – 1427
	2	941 – 1060	981 – 1100	1021 – 1140	1061 – 1200	1111 – 1260	1171 – 1320
	1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1160 и меньше	1110 и меньше	1170 и меньше
Прыжок в длину с места, см	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
	4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
	3	158 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
	2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220
	1	140 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	180 и меньше	190 и меньше	205 и меньше
Прыжок вверх с места, см	5	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше
	4	37 – 42	32 – 47	48 – 54	53 – 59	57 – 63	60 – 66
	3	31 – 36	37 – 42	41 – 47	46 – 52	50 – 56	53 – 59
	2	25 – 30	31 – 36	34 – 40	39 – 45	43 – 49	46 – 52
	1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше
Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	361 и больше	396 и больше	436 и больше	480 и больше	538 и больше	586 и больше
	4	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	488 – 535	538 – 585
	3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435	438 – 485	488 – 535
	2	211 – 260	261 – 305	301 – 346	336 – 385	388 – 435	438 – 485
	1	210 и меньше	260 и меньше	300 и меньше	335 и меньше	385 и меньше	435 и меньше
Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
	4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
	3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
	2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	3 – 8	4 – 10
	1	1 – 0	0	2 – 0	2 – 0	2 – 0	3 – 0
Челночный бег, сек	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
	4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1
	3	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 – 7,6
	2	9,0 – 9,5	8,6 – 9,2	8,4 – 8,8	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,7 – 8,1
	1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
(ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)**

Турецкая 2

Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы, лет					
		10	11	12	13	14	15
Бег 30 м, сек.	5	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,5 и меньше
	4	5,9 – 6,3	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3	4,6 – 5,0
	3	6,4 – 6,8	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5
	2	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0
	1	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше
Бег 5 мин, м	5	1241 и больше	1281 и больше	1321 и больше	1401 и больше	1461 и больше	1521 и больше
	4	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320	1301 – 1400	1361 – 1460	1421 – 1520
	3	1041 – 1140	1081 – 1180	1121 – 1220	1201 – 1300	1261 – 1360	1321 – 1420
	2	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120	1101 – 1200	1161 – 1260	1221 – 1320
	1	940 и меньше	980 и меньше	1020 и меньше	1100 и меньше*	1100 и меньше	1220 и меньше
Прыжок в длину с места, см	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше
	4	161 – 170	171 – 180	181 – 190	196 – 205	211 – 220	221 – 230
	3	151 – 160	161 – 170	171 – 180	186 – 195	201 – 210	211 – 220
	2	141 – 150	151 – 160	161 – 170	176 – 186	191 – 200	201 – 210
	1	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше	175 и меньше	190 и меньше	200 и меньше
Прыжок вверх с места, см	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 – больше
	4	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53
	3	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49
	2	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45
	1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 – меньше	41 и меньше
Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и больше	301 и больше	361 и больше	391 и больше	431 и больше	591 и больше
	4	241 – 270	271 – 300	321 – 360	351 – 390	401 – 430	461 – 500
	3	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	421 – 460
	2	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	241 – 370	381 – 420
	1	180 и меньше	210 и меньше	240 и меньше	270 и меньше	340 и меньше	380 и меньше
Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	14 и больше	15 и больше	16 и больше
	4	6 – 7	7 – 8	7 – 9	10 – 13	10 – 14	12 – 15
	3	4 – 5	5 – 6	4 – 6	6 – 9	5 – 9	8 – 11
	2	2 – 3	3 – 4	1 – 4	3 – 5	1 – 4	4 – 7
	1	1 – 0	2 – 0	0	2 – 0	0	3 и меньше
Челночный бег, сек	5	8,0 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,1 и меньше	6,9 и меньше	6,7 и меньше,
	4	8,1 – 8,6	7,8 – 8,2	7,6 – 8,0	7,2 – 7,7	7,0 – 7,5	6,8 – 7,2
	3	8,7 – 9,2	8,3 – 8,7	8,1 – 8,5	7,8 – 8,3	7,6 – 8,1	7,3 – 7,7
	2	9,3 – 9,8	8,8 – 9,2	8,6 – 9,0	8,4 – 8,9	8,2 – 8,7	7,8 – 8,2
	1	9,9 и больше	9,3 и больше	9,1 и больше	9,0 и больше	8,8 и больше	8,3 и больше