

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении тестирования по общей физической подготовке
для спортивно-оздоровительных групп

Цели:

- определение уровня общефизической и специальной подготовки обучающихся СП «ДЮСШ».

Задачи:

1. Отслеживание динамики уровня подготовленности обучающихся СП «ДЮСШ» по ОФП и СФП;
2. Определение физических возможностей обучающихся в соответствии году обучения;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дружеских отношений в коллективе.

Организация и проведение тестирования:

Тестирование проводится администрацией СП «ДЮСШ» с привлечением тренеров по видам спорта или тренерами - преподавателями, согласно утвержденного графика, в октябре и мае каждого года на базе образовательных учреждений г.о. Октябрьск, при которых проводятся учебно-тренировочные занятия с обучающимися СП «ДЮСШ».

Участники:

Все обучающиеся спортивно-оздоровительных групп СП «ДЮСШ» и вновь поступившие на обучение.

Программа:

ОФП:

1. Челночный бег 4*9 м.
2. Многоскоки 5 прыжков.
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).
4. Поднимание туловища (девушки 14 лет и старше за 1 минуту, остальные за 30 секунд).
5. Бег 500 м. (девушки), 1000 м. (юноши).

Определение уровня общефизической и специальной физической подготовки каждого занимающегося в группе по годам обучения.

УРОВЕНЬ	КОЭФФИЦИЕНТ
5 - высокий	4,3 – 5,0
4 - средний	3,5 - 4,2
3 - низкий	3,4 – 3,0

1. За каждый вид выставляется балл от 3 до 5.
2. Уровень общефизической подготовки учащихся определяется по сумме баллов, разделенных на количество упражнений.
3. Перевод учащегося на следующий год обучения производится при выполнении нормативов на 3 балла и выше.

4. Учащиеся, не выполнившие нормативы низкого уровня, остаются на этом же году обучения до выполнения нормативных требований.

Методические рекомендации к выполнению упражнений:

1. Челночный бег 4*9 м. Выполняется в спортивном зале. Проводится с высокого старта, по команде «На старт! Внимание! Марш!» участник преодолевает 9 метров, берет с собой кубик (разм. 5*5*10 см) переносит его на линию старта. Кубик бросать запрещается. Результат определяется с точностью до 0,1 сек., и оценивается по таблице контрольных нормативов.
2. Многоскоки 5 прыжков. Участник находится на линии, по команде «Начинай» участник выполняет прыжки в шаге с двух ног, пятый прыжок фиксирует результат, который оценивается по таблице контрольных нормативов.
3. Подтягивание (юноши). Хватом сверху на высокой перекладине. По команде «Начинай» юноши подтягиваются до касания подбородком перекладины, выпрямляет до конца руки и снова подтягивается. Подтягивание за счет разгиба туловища и поднимания ног не засчитывается. Количество правильных упражнений заносится в протокол, оценивается по таблице контрольных нормативов.
4. Поднимание туловища (девушки). И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, при подъеме руки скрестно ладонями удерживаются на плечах, ступни закреплены или удерживаются партнером.
5. Бег 500 м., 1000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Время засекается с точностью до 0,1 сек. и оцениваются по таблице.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП.

5-6 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	13,30	13,90	14,50	14,10	14,70	15,30
2	Многоскоки 5 прыжков	7,00	6,50	5,80	6,90	6,40	5,70
3	Бег 500 метров 1000 метров	5,00	5,25	6,00	2,25	2,35	2,50
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	3	2	1	18	16	13

7-8 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	12,70	13,20	13,70	13,00	13,50	14,00
2	Многоскоки 5 прыжков	7,50	7,00	6,20	7,40	6,90	6,10
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,50	5,15	5,40	2,20	2,30	2,45
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	4	3	1	19	17	14

9 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	11,80	12,30	12,80	12,60	13,10	13,60
2	Многоскоки 5 прыжков	8,00	7,50	6,80	7,90	7,40	6,70
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,40	5,05	5,30	2,15	2,25	2,40
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	5	4	2	20	18	15

10 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	11,00	11,20	11,50	11,50	11,90	12,40
2	Многоскоки 5 прыжков	8,50	8,00	7,20	8,00	7,50	7,00
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,35	4,55	5,25	2,05	2,15	2,30
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	6	4	2	22	20	17

11 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	10,20	10,70	11,50	10,50	10,80	11,60
2	Многоскоки 5 прыжков	9,00	8,50	7,50	8,50	8,00	7,30
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,30	5,00	5,30	2,00	2,10	2,25
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	7	5	3	23	21	18

12 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	10,00	10,50	11,00	10,30	10,70	11,50
2	Многоскоки 5 прыжков	9,50	9,00	8,00	8,60	8,50	7,80
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,20	4,40	5,10	2,00	2,08	2,20
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	8	6	4	24	22	20

13 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	9,80	10,30	10,80	10,10	10,50	11,30
2	Многоскоки 5 прыжков	9,80	9,50	8,50	9,00	8,50	8,00
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,10	4,30	5,00	1,55	2,00	2,10
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	9	7	5	25	23	21

14 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	9,60	10,10	10,60	10,00	10,40	11,20

2	Многоскоки 5 прыжков	10,30	9,80	9,00	9,50	9,20	8,50
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,50	4,20	4,50	1,50	1,57	2,05
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	10	8	5	38	33	25

15 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	9,40	9,90	10,40	9,80	10,20	11,00
2	Многоскоки 5 прыжков	10,80	10,30	9,50	10,80	9,50	9,00
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,40	4,10	4,40	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	11	9	6	40	35	30

16 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	9,30	9,70	10,20	9,70	10,10	10,80
2	Многоскоки 5 прыжков	11,30	10,70	9,70	10,50	10,00	9,50
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,35	4,00	4,30	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	12	10	7	40	35	30

17 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4,9 м	9,20	9,60	10,10	9,80	10,20	11,00
2	Многоскоки 5 прыжков	11,80	11,00	10,00	10,80	10,50	10,00
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,30	3,50	4,20	1,45	1,52	1,50
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 сек.	14	11	8	42	36	30