

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Согласовано:

Директор МАУДО  
ДЮСШ № 2

И.В. Понев

« 30 » августа 2016 г.



Утверждено:

на заседании педагогического  
совета

протокол № 1

« 30 » августа 2016 г.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к оценке показателей развития физических качеств и  
двигательных способностей учащихся ДЮСШ № 2

Отделение лыжные гонки

г. Новотроицк

2016 г.

**Методика**  
**тестирования и оценка показателей развития физических качеств и**  
**двигательных способностей**  
**отделения лыжных гонок.**

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с программой данного этапа обучения, внутренним календарем соревнований ДЮСШ № 2, в установленные сроки – сентябрь, май – ежегодно. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, в протокол проведения контрольно-переводных тестов, которые хранятся в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп в дальнейшей спортивной подготовке. На основании результатов тестирования производится перевод учащихся по годам обучения. Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП и СФП в сумме – 24 балла.\*

В случае невыполнения требований для перевода в группы следующего года обучения, учащиеся могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения или пересдать контрольные нормативы в августе месяце, перед началом учебного года.

Учащиеся спортивно – оздоровительных групп, выполнившие требования для зачисления в учебно – тренировочные группы, могут быть зачислены в соответствующие группы со следующего года на основании решения тренерского совета.



## Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется в начале и в конце учебного года.

1. БЕГ 30 МЕТРОВ выполняется по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
4. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество полных подтягиваний.
5. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
6. БЕГ НА 1000 МЕТРОВ проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Разрешается переходить на ходьбу.
7. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИНУТУ выполняется из положения лежа на мате с закрепленными руками за головой. Упражнение считается выполненным, если туловище поднимается до прямого угла, ноги при этом разрешается сгибать в коленных суставах до 90.