Приложение к приказу директора
МБОУ ДОД ДЮСШ № 9 г.Пензы
№ 91/2 от 29 августа 2014 года

1.Общие положения

1.1. Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации (далее – Положение) Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №9 г. Пензы» (далее – Школа) разработано на основании следующих нормативных актов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 26 июня 2012 г. N 504;
- Учебных программ Школы по велоспорту;
- Устава Школы.

1.2. Настоящее Положение устанавливает порядок планирования, организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в процессе обучения (приложение 1).

1.3. В настоящем Положении используются следующие определения: *Текущий контроль успеваемости* – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по велосипедному спорту в период обучения. *Промежуточная аттестация* – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. *Итоговая аттестация* - форма оценки теоретических знаний выпускника Учреждения, полностью завершившего обучение на этапе спортивного совершенствования, осуществляемая комиссией Учреждения по принятию теоретического экзамена.

2. Порядок проведения текущего контроля успеваемости

2.1. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

2.2. Основными задачами проведения текущего контроля являются: Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

2.3. Текущий контроль успеваемости осуществляется: во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по велосипедному спорту; во время учебно-тренировочных и восстановительных сборов; с целью административного контроля – инструктором-методистом, заместителем директора по УВР Школы.

2.3. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся;
- уровень освоения материала учебных программ по велосипедному спорту, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ по велосипедному спорту осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

2.4. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

2.5. Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

3. Порядок проведения промежуточной аттестации

3.1. Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода обучающихся на следующий этап обучения.

3.2. В структуру промежуточной аттестации Учреждения входит осуществление:

- основного контроля: контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- первичного контроля: контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП).

3.3. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется:

- один раз в год: в конце учебного года, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по ОФП (приложение 3,5).

3.4. Основной контроль промежуточной аттестации по определению уровня общей физической подготовки обучающихся, проводится по отделениям: велоспорт-трек,шоссе, велоспорт-BMX.

3.5. В случае, если учащийся не сдал контрольно-переводные нормативы по ОФП за отчетный период, он может их пересдать в течение следующего соревновательного сезона.

3.6. Для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП в Школе приказом директора создается комиссия.

3.7. Организация работы комиссии:

3.7.1. Комиссия действует в соответствии с законодательством РФ, Уставом Школы и настоящим Положением.

3.7.2. Комиссия создается с целью регулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП в Школе и выполняет следующие задачи:

- организовывает и отслеживает своевременную сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП на отделениях, согласно утвержденного директором Школы графика;
- выявляет соответствие результатов утвержденным учебными программами по видам спорта нормам;
- подводит итоги сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.7.3. В состав комиссии входят: заместитель директора по УВР (председатель); тренеры-преподаватели, инструктор-методист.

3.7.4. Комиссия осуществляет свою работу согласно утвержденного директором Школы графика проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.7.5. После каждого приема нормативов по ОФП тренером-преподавателем заполняется ведомость выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП (приложения 6), которая подписывается председателем, членами комиссии, тренером-преподавателем.

3.8. Первичный контроль промежуточной аттестации осуществляется один раз в учебном году – в январе-феврале (приложение 2,4).

3.9. Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации следующий:

3.9.1. При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП в ведомости в столбце «Отметка о переводе» ставиться отметка по пятибальной системе.

3.10. В случае если учащийся не сдал контрольно-переводные нормативы по ОФП в январе-феврале, он может их пересдать в конце учебного года.

3.11. Контрольно-переводные нормативы по ОФП считаются сданными, если обучающийся сдал норматив, соответствующий оценки 3 балла.

4. Порядок проведения итоговой аттестации

4.1. Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня теоретической подготовки выпускников Школы.

4.2. Формой проведения итоговой аттестации в Школе является теоретический экзамен по инструкторской и судейской практике по велосипедному спорту.

4.3. Для приема теоретического экзамена в Школе приказом директора создается комиссия по принятию теоретического экзамена.

4.4. Организация работы комиссии по принятию теоретического экзамена:

4.4.1. Комиссия по принятию теоретического экзамена действует в соответствии с законодательством РФ, Уставом Школы и настоящим Положением.

4.4.2. Комиссия по принятию теоретического экзамена создается с целью регулирования процесса сдачи теоретического материала по инструкторской и судейской практике в Школе.

4.4.3. В состав комиссии по принятию теоретического экзамена входят: заместитель директора по УВР (председатель); тренеры-преподаватели, инструктор-методист.

4.4.4. Комиссия по принятию теоретического экзамена осуществляет свою работу по приказу директора Школы.

4.4.5. Секретарь комиссии по принятию теоретического экзамена ведет протокол сдачи теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике (приложение 7), который подписывают председатель и секретарь.

4.5. Отметка, характеризующая прохождение учащимися итоговой аттестации, ставится в протоколе сдачи теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике в столбце с номером вопроса «зачет» или «незачет», в столбце «Выводы» - «зачтено» или «не зачтено».

Примечание: перевод (аттестация) учащихся на следующий этап подготовки происходит при выполнении всех требований контрольных нормативов, а также при выполнении разрядных норм, соответствующих этапу подготовки.

Приложение 1

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Отделение	Группа	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
			Основной контроль	Первичный контроль	
			Контрольно-переводные нормативы по ОФП (месяц)	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (месяц)	Теоретический экзамен по инструкторской и судейской практике (месяц)
1	Трек-шоссе	ГНП-1,2,3	май	февраль	-
		УТГ-1,2,3,4,5	май	февраль	-
		ГСС-1,2,3	май	февраль	май
2	BMX	ГНП-1,2,3	май	февраль	-
		УТГ-1,2,3,4,5	май	февраль	-
		ГСС-1,2,3	май	февраль	май

Приложение 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (первичный контроль)
для учащихся групп начальной подготовки отделения трек-шоссе

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 30 м** 5,5 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,3 с – «ХОРОШО» 5,1 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 30 м** 6,0 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,8 с – «ХОРОШО» 5,6 с – «ОТЛИЧНО»
Координация	Челночный бег 3х10 м 9,6 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,4 с – «ХОРОШО» 9,2 с – «ОТЛИЧНО»	**Челночный бег 3х10 м** 10,2 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 10,0 с – «ХОРОШО» 9,8 с – «ОТЛИЧНО»
Выносливость	**Бег 800 м** 4 мин. 45 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 4 мин. 40 с – «ХОРОШО» 4 мин. 35 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег 800 м** 5 мин. 00 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 4 мин. 55 с – «ХОРОШО» 4 мин. 50 с – «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (первичный контроль)
для учащихся учебно-тренировочных групп отделения трек-шоссе

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 30 м** 5,3 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,1 с – «ХОРОШО» 4,9 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 30 м** 5,8 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,6 с – «ХОРОШО» 5,4 с – «ОТЛИЧНО»
	Бег 60 м 9,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,3 с - «ХОРОШО» 9,1 - «ОТЛИЧНО»	**Бег 60 м** 10,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 10,3 с - «ХОРОШО» 10,1 - «ОТЛИЧНО»
Координация	**Челночный бег 3х10 м** 8,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 8,3 с – «ХОРОШО» 8,1 с – «ОТЛИЧНО»	**Челночный бег 3х10 м** 9,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,3 с – «ХОРОШО» 9,1 с – «ОТЛИЧНО»
Выносливость	**Бег 1500 м** 6 мин. 00 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5 мин. 55 с - «ХОРОШО» 5 мин. 50 с - «ОТЛИЧНО»	**Бег 1500 м** 6 мин. 30 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 6 мин. 25 с - «ХОРОШО» 6 мин. 20 с - «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (первичный контроль)
для учащихся групп спортивного совершенствования отделения трек-шоссе

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег 60 м** 8,0 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 7,8 с – «ХОРОШО» 7,6 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег 60 м** 8,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 8,3 с – «ХОРОШО» 8,1 с – «ОТЛИЧНО»
	Бег 100 м 15,0 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 14,7 с – «ХОРОШО» 14,4 с – «ОТЛИЧНО»	Бег 100 м 16,0 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15,7 с – «ХОРОШО» 15,4 с – «ОТЛИЧНО»
Выносливость	**Бег 1500 м** 5 мин. 45 с- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5 мин. 40 с – «ХОРОШО» 5 мин. 35 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег 1500 м** 6 мин. 15 с «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 6 мин. 10 с – «ХОРОШО» 6 мин. 05 с – «ОТЛИЧНО»
Сила	**Подтягивание на перекладине** 12 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15 раз – «ХОРОШО» 18 раз – «ОТЛИЧНО»	**Подтягивание на перекладине** 5 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 7 – «ХОРОШО» 10 – «ОТЛИЧНО»

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (основной контроль)
для учащихся групп начальной подготовки отделения трек-шоссе

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 30 м** 5,5 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,3 с – «ХОРОШО» 5,1 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 30 м** 6,0 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,8 с – «ХОРОШО» 5,6 с – «ОТЛИЧНО»
Координация	**Челночный бег 3х10 м** 9,6 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,4 с – «ХОРОШО» 9,2 с – «ОТЛИЧНО»	**Челночный бег 3х10 м** 10,2 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 10,0 с – «ХОРОШО» 9,8 с – «ОТЛИЧНО»
Выносливость	**Бег 800 м** 4 мин. 45 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 4 мин. 40 с – «ХОРОШО» 4 мин. 35 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег 800 м** 5 мин. 00 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 4 мин. 55 с – «ХОРОШО» 4 мин. 50 с – «ОТЛИЧНО»
Сила	**Приседания за 15 с** 12 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 14 раз – «ХОРОШО» 16 раз – «ОТЛИЧНО»	**Приседания за 15 с** 10 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 12 раз – «ХОРОШО» 14 раз – «ОТЛИЧНО»
Силовая выносливость	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 12 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 17 раз – «ХОРОШО» 23 раза – «ОТЛИЧНО»	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 10 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15 раз – «ХОРОШО» 20 раз – «ОТЛИЧНО»
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места** 165 см «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 175 раз – «ХОРОШО» 185 раз – «ОТЛИЧНО»	**Прыжок в длину с места** 150 см «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 160 раз – «ХОРОШО» 170 раз – «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (основной контроль)
для учащихся учебно-тренировочных групп отделения трек-шоссе

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	юноши	девушки
Быстрота	**Бег на 30 м** 5,3 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,1 с – «ХОРОШО» 4,9 с – «ОТЛИЧНО»	Бег на 30 м 5,8 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,6 с – «ХОРОШО» 5,4 с – «ОТЛИЧНО»
	Бег 60 м 9,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,3 с - «ХОРОШО» 9,1 - «ОТЛИЧНО»	**Бег 60 м** 10,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 10,3 с - «ХОРОШО» 10,1 - «ОТЛИЧНО»
Координация	**Челночный бег 3х10 м**	**Челночный бег 3х10 м**

	8,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 8,3 с – «ХОРОШО» 8,1 с – «ОТЛИЧНО»	9,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,3 с – «ХОРОШО» 9,1 с – «ОТЛИЧНО»
Выносливость	**Бег 1500 м** 6 мин. 00 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5 мин. 55 с - «ХОРОШО» 5 мин. 50 с - «ОТЛИЧНО»	**Бег 1500 м** 6 мин. 30 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 6 мин. 25 с - «ХОРОШО» 6 мин. 20 с - «ОТЛИЧНО»
Сила	**Подтягивание на перекладине** (не менее 12 раз«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,3 с - «ХОРОШО» 9,1 - «ОТЛИЧНО»	**Подтягивание на перекладине** (не менее 3 раз«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 9,3 с - «ХОРОШО» 9,1 - «ОТЛИЧНО»
Силовая выносливость	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 20 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 25 раз - «ХОРОШО» 30 раз - «ОТЛИЧНО»	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 15 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 20 раз - «ХОРОШО» 25 раз - «ОТЛИЧНО»
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места** 190 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 200 см - «ХОРОШО» 210 см- «ОТЛИЧНО»	**Прыжок в длину с места** 170 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 180 см - «ХОРОШО» 190 см - «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (основной контроль)
для учащихся групп спортивного совершенствования отделения трек-шоссе

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег 60 м** 8,0 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 7,8 с – «ХОРОШО» 7,6 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег 60 м** 8,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 8,3 с – «ХОРОШО» 8,1 с – «ОТЛИЧНО»
	Бег 100 м 15,0 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 14,7 с – «ХОРОШО» 14,4 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег 100 м** 16,0 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15,7 с – «ХОРОШО» 15,4 с – «ОТЛИЧНО»
Выносливость	**Бег 1500 м** 5 мин. 45 с- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5 мин. 40 с – «ХОРОШО» 5 мин. 35 с – «ОТЛИЧНО»	Бег 1500 м 6 мин. 15 с «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 6 мин. 10 с – «ХОРОШО» 6 мин. 05 с – «ОТЛИЧНО»
Сила	**Подтягивание на перекладине** 12 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15 раз – «ХОРОШО» 18 раз – «ОТЛИЧНО»	**Подтягивание на перекладине** 5 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 7 – «ХОРОШО» 10 – «ОТЛИЧНО»
Силовая выносливость	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 20 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 25 раз - «ХОРОШО» 30 раз - «ОТЛИЧНО»	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 15 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 20 раз - «ХОРОШО» 25 раз - «ОТЛИЧНО»
Скоростно-силовые	**Прыжок в длину с места** 200 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»	**Прыжок в длину с места** 180 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»

качества	210 см - «ХОРОШО» 220 см- «ОТЛИЧНО»	190 см - «ХОРОШО» 200 см - «ОТЛИЧНО»

Приложение 4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (первичный контроль)
для учащихся групп начальной подготовки отделения ВМХ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 30 м** 6,0 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,8 с – «ХОРОШО» 5,6 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 30 м** 6,3 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 6,1 с – «ХОРОШО» 5,9 с – «ОТЛИЧНО»
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места** 100 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 110 см – «ХОРОШО» 120 см – «ОТЛИЧНО»	**Прыжок в длину с места** 90 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 100 см – «ХОРОШО» 110 см – «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (первичный контроль)
для учащихся учебно-тренировочных групп отделения ВМХ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 30 м** 5,5 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,3 с – «ХОРОШО» 5,1 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 30 м** 6,0 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,8 с – «ХОРОШО» 5,6 с – «ОТЛИЧНО»
Сила	**Приседания за 15 с** 10 раз– «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 12 раз – «ХОРОШО» 15 раз – «ОТЛИЧНО»	**Приседания за 15 с** 8 раз– «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 10 раз – «ХОРОШО» 12 раз – «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП(первичный контроль)
для учащихся групп спортивного совершенствования отделения ВМХ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 20 м** 3,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 3,3 с – «ХОРОШО» 3,1 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 20 м** 3,8 с- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 3,6 с – «ХОРОШО» 3,4 с – «ОТЛИЧНО»
Сила	**Приседания за 15 с** 12 раз – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15 раз – «ХОРОШО» 18 раз – «ОТЛИЧНО»	**Приседания за 15 с** 10 раз– «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 12 раз – «ХОРОШО» 15 раз – «ОТЛИЧНО»

Приложение 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (основной контроль)
для учащихся групп начальной подготовки отделения ВМХ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 30 м** 6,0 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,8 с – «ХОРОШО» 5,6 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 30 м** 6,3 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 6,1 с – «ХОРОШО» 5,9 с – «ОТЛИЧНО»
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места** 100 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 110 см – «ХОРОШО» 120 см – «ОТЛИЧНО»	**Прыжок в длину с места** 90 см - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 100 см – «ХОРОШО» 110 см – «ОТЛИЧНО»
Силовая выносливость	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 10 раз – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15 раз – «ХОРОШО» 20 раз – «ОТЛИЧНО»	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 8 раз – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 10 раз – «ХОРОШО» 12 раз – «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (основной контроль)
для учащихся учебно-тренировочных групп отделения ВМХ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 30 м** 5,5 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,3 с – «ХОРОШО» 5,1 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 30 м** 6,0 с – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 5,8 с – «ХОРОШО» 5,6 с – «ОТЛИЧНО»
Сила	**Приседания за 15 с** 10 раз– «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 12 раз – «ХОРОШО» 15 раз – «ОТЛИЧНО»	**Приседания за 15 с** 8 раз– «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 10 раз – «ХОРОШО» 12 раз – «ОТЛИЧНО»
Силовая выносливость	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 25 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 30 раз – «ХОРОШО» 35 раз – «ОТЛИЧНО»	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** 20 раз - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 25 раз – «ХОРОШО» 30 раз – «ОТЛИЧНО»
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места** 145 см- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 155 см – «ХОРОШО» 165 см – «ОТЛИЧНО»	**Прыжок в длину с места** 130 см- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 140 см – «ХОРОШО» 150 см – «ОТЛИЧНО»

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП (основной контроль)
для учащихся групп спортивного совершенствования отделения ВМХ

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	юноши	**девушки**
Быстрота	**Бег на 20 м** 3,5 с - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 3,3 с – «ХОРОШО» 3,1 с – «ОТЛИЧНО»	**Бег на 20 м** 3,8 с- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 3,6 с – «ХОРОШО» 3,4 с – «ОТЛИЧНО»
Сила	**Приседания за 15 с** 12 раз – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 15 раз – «ХОРОШО» 18 раз – «ОТЛИЧНО»	**Приседания за 15 с** 10 раз– «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 12 раз – «ХОРОШО» 15 раз – «ОТЛИЧНО»
Скоростно-силовые качества	**Прыжок в длину с места** 225 см- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 235 см – «ХОРОШО» 245 см – «ОТЛИЧНО»	**Прыжок в длину с места** 215 см- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 225 см – «ХОРОШО» 235 см – «ОТЛИЧНО»
Выносливость	**Бег 600 м** 1мин.40 с- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 1мин35с – «ХОРОШО» 1мин30с – «ОТЛИЧНО»	**Бег 600 м** 1мин.45 с- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» 1мин40с – «ХОРОШО» 1мин35с – «ОТЛИЧНО»

Приложение 6

ВЕДОМОСТЬ
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ для группы

уч.год Тренер-преподаватель

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Год рождения	Вид программы				

Решение экзаменационной комиссии: на основании переводных экзаменов перевести и зачислить на _____уч.год. _____

Директор:

Зам.Директора по УВР:

Тренер-преподаватель:

Приложение 7

ПРОТОКОЛ №

СДАЧИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ НА ОТДЕЛЕНИИ « »

За 20 -20 уч.год

Председатель комиссии:

Секретарь комиссии:

Члены комиссии:

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	№ билета	Вопросы			Зачтено/не зачтено
			1	2	3	