**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Доклад на тему

**«Тестирование показателей физического развития.**

**Проведение контрольных переводных нормативов.»**

**Докладчик:**

**Тренер - преподаватель по гиревому спорту**

**Мамай А. В.**

**2022г.**

**с. Александровское**

**Физическое** **развитие** - **это** процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

**Контрольно**-**переводные** **нормативы** проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год. Контрольные и контрольно-**переводные** **нормативы** проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных тренировочных занятий, контрольных соревнований.

**Тестирования и оценки показателей развития физических качеств и**

**двигательных способностей**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1/. бег 30 м со старта; 2/непрерывный бег в течении 5 мин; 3/челночный бег 3x10 м;4/10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5/ прыжок в длину с места; 6/ прыжок вверх с места; 7/прыжки с "прибавками"; 8/подтягивание из виса на руках; 9/ бросок набивного мяча; 10/выкрут с палкой; наклон вперед.

**Организация и проведение тестирования.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений, для всех учащихся детской спортивной школы /или интерната/. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР, ОШИСП в установленные сроки /сентябрь, май ежегодно/. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена: в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

**Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.**

1/ Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

2/ Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое продлевает спортсмен в течении бега за 5 минут.

3/ Челночный бег 3x10м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке не менее 12-13м. Отмеряют 10 - метровый участок, начало и конец которого отмечают линией/стартовая и финишная черта/. За каждой чертой -два полукруга радиусом 50 см с центром на черте, на дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик / 5 см /. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик /бросать не разрешается/ в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды "марш" и до пересечения линии финиша.

4/Бег на месте в максимальном темпе: учитывают количество беговых шагов в течении 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии I м натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде "марш" спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины /и умножается на 2/.

5/Прыжок в длину с места, см - выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

6/Прыжок вверх, см - выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

7/Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования, следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить "прибавки".

На расстоянии *1/4*величины максимального результата спортсмена отмечают мелом/или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения/первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии *3/4*максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы/дальнего от старта ориентира/или если в двух прыжках подряд он не "прибавил" длину прыжка. Засчитывают прыжки /"прибавки"/, которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8/Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

9/Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при

котором тазовый угол, образуемый при разведении ног,  не  выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

10/Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см/или наклеена сантиметровая лента/. Из положения стоя руки хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11/Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним- краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая -вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше - со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**II. Оценка результатов тестирования**

В табл. 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных /++/ и дополнительных /+/ упражнений для тестирования. В зачет спортсмену идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В табл. 2-3 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

**Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей в группах видов спорта**

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы видов спорта | Виды спорта (или отдельные дисциплины) | Суммарная оценка  уровней,  в баллах |
| I | Легкая   атлетика  (короткие   и   средние   дистанции, барьерный   бег,   прыжки,   многоборье)   велосипед,    регби,       б/теннис,   футбол, баскетбол,   хоккей, конькобежный спорт, лыжные гонки, дзюдо. | 24 |
| II | Акробатика, гимнастика спортивная, гребля, бег на длинную        дистанцию,   спортивная        ходьба, легкоатлетические метания, современное пятиборье, бокс,    фехтование,    спортивное        ориентирование, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание, волейбол,  н/теннис,  бадминтон,  прыжки  на батуте, виды борьбы ( кроме дзюдо), прыжки в воду, горные лыжи, биатлон, плавание, фристайл. | 22 |
| III | Гимнастика художественная, виды стрельбы, стрельба из   лука,   лыжное   двоеборье,   прыжки   с   трамплина, синхронное плавание, конный спорт. | 20 |

**Нормативы оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Оценка, уровень | мальчики | | девочки | |
| Бег на месте 10с в максимальном темпе, количество | 5 4  3 2  1 | 68 и больше  58-67  48-57  38-47  37 и меньше | | 66 и больше  57-65 47-56 37-46 36 и меньше | |
| Выкрут с палкой, см | 5  4  3  2  1 | 35 и меньше  36-45  46-55  56-65  66 и больше | | 25 и меньше  25-36  36-45  46-55  56 и больше | |
| Наклон вперед, см | 5  4  3  2  1 | 11 и больше  От 0,5 до 10,5  От 0 до-10,0  От-10,5 до-20,5  От-21 и больше | | 16 и больше  От 5,5 до 15,5 От -5 до +5 От-5,5 до-15 От -16 и больше | |
| Прыжки  с прибавками,  количество | 5 4  о  2 1 | 10-11 | 12-13 | | 14-15 |
| 16 и больше  10-15  7-9  4-6  3 и меньше | 21 и больше  11-20  8-10  5-7  4 и меньше | | 26 и больше  16-25  9-15  6-8  5 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |

*Таблица 3*

**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, с | 5 4 3  2 1 | | | 5,6 и <  5,7-6,1  6,2-6,6  6,7-7,1  7,2 и > | | 5,3 и меньше  5,4-5,8  5,9-6,3  6,4-6,8  6,9 и больше | | 5,0 и <  5,1-5,5  5,6-6,0  6,1-6,5 6,6 и > | | 4,3 и <  4,5-5,2  5,3-5,7  5,8-6,2  6,3 и > | | 4,4 и меньше  4,5-4,9  5,0-5,4  5,5-5,9  6,0 и больше | | 4,2 и < 4,3-4,7 4,8-5,2 5,3-5,7  5,8 и > |
| Прыжок в  длину с места, см | 5 4 3 2 1 | | | 186 и >  171-185  156-170  141-155  140 и < | | 196 и >  181-195  166-180  151-165  150 и мень. | | 211 и >  196-210  181-195  166-180  165 и мень. | | 226 и ?  211-225  196-210  181-195  180 и мень. | | 236 и больше  221-235  206-220  191-205  190 и мень. | | 251 и >  235-250  221-235  206-220  205 и мень. |
| Непрерывный бег 5 минут, с | 5  4  3 2 1 | | | 1281 и боль.  1171-1280  1061-1170 941-1060  940 и мень. | | 1351 и боль.  1231-1350  1101-1230 981-1100  980 и мень. | | 1421 и боль.  1301-1420  1141  1300  1021-1140  1020 и мень. | | 1481 и боль. 1341-1480 1201-1340 1061-1200  1 060 и мень. | | 1561 и боль. 1411-1560 1261-1410 1111-1260  1110 и мень. | | 1621 и боль. 1471-1620 1321-1470 1171-1320  1170 и мень. |
| Прыжок  вверх с места, см | 5 4  3  2  1 | | | 43 и больше  37-42  31-36  25-30  24 и меньше | | 48 и больше  42-47  37-42  31-36 30 и меньше | | 55 и больше  48-54  41-47  34-40 33 и меньше | | 60 и больше  53-59  46-52  39-45 38 и меньше | | 64 и больше  57-63  50-56  43-49  42 и меньше | | 67 и больше  60-66  53-59  46-52 45 и меньше |
| Бросок набивного | 5 4 | | | 366 и больше 316-365 | | 396 и больше 351-395 | | 436 и больше 391-435 | | 486 и больше 436-485 | | 536 и больше 486-535 | | 586 и больше  536-585 |
| мяча 2 кг двумя руками из-за головы,  см | | 3 2 1 | 261-315  211-260  210и  меньше | | 306-350  261-305  260 и  меньше | | 346-390  301-346  300 и  меньше | | 386-435  336-385  335 и  меньше | | 436-485 386-435  385 и меньше | | 486-535  436-485  435 и  меньше | | |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | | 5 4 3 2 1 | 11 и больше  8-10 5-7 2-4 1-0 | | 13 и больше  9-12  5-8  1-4  0 | | 15 и больше  11-14  7-10  3-6  2-0 | | 18 и больше  13-17  8-12  3-7  2-0 | | 21 и больше  15-20  9-14  3-8  2-0 | | 25 и больше  18-24  11-17  4-10  3-0 | | |
| Челночный бег 3x10 м, с | | 5 4 3 2 1 | 7,7 и меньше  7,8-8,3  8,4-8,9  9,0-9,5 9,6 и больше | | 7,5 и меньше  7,6-8,0  8,1-8,5  8,6-9,2 9,3 и больше | | 7,3 и меньше  7,4-7,8  7,9-8,3  8,4-8,8 8,9 и больше | | 7,0 и меньше 7,1-7,5 7,6-8,0 8,1-8,5  8,6 и больше | | 6,8 и меньше  6,9-7,3  7,4-7,8  7,9-8,3 8,4 и больше | | 6,6 и меньше  6,7-7,1  7,2-7,6  7,7-8,1  8,2 и больше | | |

*Таблица 4*

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

(девочки, девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Уровень,  оценки,  баллы | Возрастные группы, лет | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Бег 30 м, с | 5 4 3 2 1 | 5,8 и меньше  5,9-6,3  6,4-6,8  6,9-7,3 7,4 и больше | 5,6 и меньше  5,7-6,1  6,2-6,6  6,7-7,1 7,2 и больше | 5,3 и меньше  5,4-5,8  5,9-6,3  6,4-6,8 6,9 и больше | 5,0 и меньше  5,1-5,5  5,6-6,0  6,1-6,5 6,6 и больше | 4,8 и меньше  4,9-5,3  5,4-5,8  5,9-6,3 6,4 и больше | 4,5 и меньше 4,6-5,0 5,1-5,5 5,6-6,0  6,1 и больше |
| Прыжок в  длину с места, см | 5 4 3 2 1 | 171 и больше  161-170  151-160  141-150  140 и мень. | 181 и больше  171-180  161-170  151-160  150 и мень. | 191 и больше  181-190  171-180  161-170  160 и мень. | 206 и больше  196-205  186-195  176-185  175 и мень. | 221 и больше  211-220  201-210  191-200  190 и мень. | 231 и больше  221-239  211-226  201-211  200 и мень. |
| Непрерывный бег 5 минут, с | 5 4 3 2 1 | 1241 и боль. 1141-1240 1041-1140 941-1040  940 и мень. | 1281 и боль. 1181-1280 1081-1180 981-1080  980 и мень. | 1321 и боль. 1221-1320 1121-1220 1021-1120  1020 и мень. | 1401 и боль. 1301-1400 1201-1300 1101-1200  1100 и мень. | 1461 и боль. 1361-1460 1261-1360 1161-1260  1160 и мень. | 1521 и боль. 1421-1520 1321-1420 1221-1320  1220 и мень. |
| Бросок  набивного  мяча 2 кг  двумя руками  из-за головы,  см | 5 4 3 2 1 | 271 и больше 241-270 211-240 181-210  180 и меньше | 301 и больше 271-300 241-270 211-240  210и меньше | 361 и больше 321-360 281-320 241-280  240 и меньше | 391 и больше 351-390 311-350 271-310  270 и меньше | 431 и больше 401-430 371-400 341-370  340 и меньше | 501 и больше 461-500 421-460 381-420  380 и меньше |
| Подтягивание  Из виса на руках, количество раз | 5  4  3  2  1 | 8 и больше  6-7  4-5  2-3  1-0 | 9 и больше  7-8  6-5  4-3  2-0 | 10 и больше  7-9  4-6  1-3  0 | 14 и больше  10-13  6-9  3-5  2-0 | 15 и больше  10-14  5-9  1-4  0 | 16 и больше  12-15  8-11  4-7  3 и меньше |
| Челночный бег 3х10 м, с | 5  4  3  2  1 | 8.0 и меньше  8,1-8,6  8,7-9,2  9,3 -9,8  9,9 и больше | 7,7 и меньше  7,8-8,2  8,3-8,7  8,8 –9,2  9,3 и больше | 7,5 и меньше  7,6-8,0  8,1-8,5  8,6-9,0  9,1 и больше | 7,1 и меньше  7,2- 7,7  7,8-8,3  8,4-8,9  9,0 и больше | 6,9 и меньше  7,0-7,5  7,6-8,1  8,2-8,7  8,8 и больше | 6,7 и меньше  6,8-07,2  7,3-7.7  7,8-8,2  8,3 и больше |

 Норматив: челночный бег

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Уровень,  оценки,  баллы | Возрастные группы, лет | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

девLДевушки

ушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Девушки  Челночный бег 3х10 м, с | 5  4  3  2  1 | 8.0 и меньше  8,1-8,6  8,7-9,2  9,3 -9,8  9,9 и больше | 7,7 и меньше  7,8-8,2  8,3-8,7  8,8 –9,2  9,3 и больше | 7,5 и меньше  7,6-8,0  8,1-8,5  8,6-9,0  9,1 и больше | 7,1 и меньше  7,2- 7,7  7,8-8,3  8,4-8,9  9,0 и больше | 6,9 и меньше  7,0-7,5  7,6-8,1  8,2-8,7  8,8 и больше | 6,7 и меньше  6,8-07,2  7,3-7.7  7,8-8,2  8,3 и больше |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Юноши  Челночный бег 3x10 м, с | 5 4 3 2 1 | 7,7 и меньше  7,8-8,3  8,4-8,9  9,0-9,5 9,6 и больше | 7,5 и меньше  7,6-8,0  8,1-8,5  8,6-9,2 9,3 и больше | 7,3 и меньше  7,4-7,8  7,9-8,3  8,4-8,8 8,9 и больше | 7,0 и меньше 7,1-7,5 7,6-8,0 8,1-8,5  8,6 и больше | 6,8 и меньше  6,9-7,3  7,4-7,8  7,9-8,3 8,4 и больше | 6,6 и меньше  6,7-7,1  7,2-7,6  7,7-8,1  8,2 и больше |