**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 оценкауровней,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 больше58-67 48-57 38-47 37 и меньше | 66 и больше57-65 47-56 37-46 36 и меньше |
| Выкрут с палкой, см | 5 4 32 1 | 35 и меньше36-4546-5556-6566 и больше | 25 и меньше25-3636-4546-5556 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-20,5От-21 и больше | 16 и большеОт 5,5 до 15,5 От -5 до +5 От-5,5 до-15 От -16 и больше |
| Прыжкис прибавками,количество | 5 4о2 1 | 10-11 | 12-13 | 14-15 |
|   16 и больше10-157-94-63 и меньше | 21 и больше11-208-105-74 и меньше | 26 и больше16-259-156-85 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 32 1 | 5,6 и < 5,7-6,1 6,2-6,6 6,7-7,17,2 и > | 5,3 и меньше5,4-5,85,9-6,36,4-6,8 6,9 и больше | 5,0 и <5,1-5,55,6-6,06,1-6,5 6,6 и > | 4,3 и <4,5-5,25,3-5,75,8-6,26,3 и > | 4,4 и меньше4,5-4,95,0-5,45,5-5,96,0 и больше | 4,2 и < 4,3-4,7 4,8-5,2 5,3-5,75,8 и >  |
| Прыжок вдлину с места, см | 5 4 3 2 1 | 186 и >171-185156-170141-155140 и < | 196 и >181-195166-180151-165150 и мень. | 211 и >196-210181-195166-180165 и мень. | 226 и ?211-225196-210181-195180 и мень. | 236 и больше221-235206-220191-205190 и мень. | 251 и >235-250221-235206-220205 и мень. |
| Непрерывный бег 5 минут, с | 5 43 2 1 | 1281 и боль. 1171-1280 1061-1170 941-1060940 и мень. | 1351 и боль. 1231-1350 1101-1230 981-1100980 и мень. | 1421 и боль.1301-1420114113001021-11401020 и мень. | 1481 и боль. 1341-1480 1201-1340 1061-12001 060 и мень. | 1561 и боль. 1411-1560 1261-1410 1111-12601110 и мень. | 1621 и боль. 1471-1620 1321-1470 1171-13201170 и мень. |
| Прыжоквверх с места, см | 5 4321 | 43 и больше37-4231-3625-3024 и меньше      | 48 и больше42-4737-4231-36 30 и меньше | 55 и больше48-5441-4734-40 33 и меньше | 60 и больше53-5946-5239-45 38 и меньше | 64 и больше57-6350-5643-4942 и меньше | 67 и больше60-6653-5946-52 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 больше536-585 |
| мяча 2 кг двумя руками из-за головы,см | 3 2 1 | 261-315211-260210именьше | 306-350261-305260 именьше | 346-390301-346300 именьше | 386-435336-385335 именьше | 436-485 386-435385 и меньше | 486-535436-485435 именьше |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 5 4 3 2 1 | 11 и больше8-10 5-7 2-4 1-0 | 13 и больше9-125-81-40 | 15 и больше11-147-103-62-0 | 18 и больше13-178-123-72-0 | 21 и больше15-209-143-82-0 | 25 и больше18-2411-174-103-0 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 5 4 3 2 1 | 7,7 и меньше7,8-8,38,4-8,99,0-9,5 9,6 и больше | 7,5 и меньше7,6-8,08,1-8,58,6-9,2 9,3 и больше | 7,3 и меньше7,4-7,87,9-8,38,4-8,8 8,9 и больше | 7,0 и меньше 7,1-7,5 7,6-8,0 8,1-8,58,6 и больше | 6,8 и меньше6,9-7,37,4-7,87,9-8,3 8,4 и больше | 6,6 и меньше6,7-7,17,2-7,67,7-8,18,2 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 меньше5,9-6,36,4-6,86,9-7,3 7,4 и больше | 5,6 и меньше5,7-6,16,2-6,66,7-7,1 7,2 и больше | 5,3 и меньше5,4-5,85,9-6,36,4-6,8 6,9 и больше | 5,0 и меньше5,1-5,55,6-6,06,1-6,5 6,6 и больше | 4,8 и меньше4,9-5,35,4-5,85,9-6,3 6,4 и больше | 4,5 и меньше 4,6-5,0 5,1-5,5 5,6-6,06,1 и больше |
| Прыжок вдлину с места, см | 5 4 3 2 1 | 171 и больше161-170151-160141-150140 и мень. | 181 и больше171-180161-170151-160150 и мень. | 191 и больше181-190171-180161-170160 и мень. | 206 и больше196-205186-195176-185175 и мень. | 221 и больше211-220201-210191-200190 и мень. | 231 и больше221-239211-226201-211200 и мень. |
| Непрерывный бег 5 минут, с | 5 4 3 2 1 | 1241 и боль. 1141-1240 1041-1140 941-1040940 и мень. | 1281 и боль. 1181-1280 1081-1180 981-1080980 и мень. | 1321 и боль. 1221-1320 1121-1220 1021-11201020 и мень. | 1401 и боль. 1301-1400 1201-1300 1101-12001100 и мень. | 1461 и боль. 1361-1460 1261-1360 1161-12601160 и мень. | 1521 и боль. 1421-1520 1321-1420 1221-13201220 и мень. |
| Бросокнабивногомяча 2 кгдвумя рукамииз-за головы,см              | 5 4 3 2 1 | 271 и больше 241-270 211-240 181-210180 и меньше | 301 и больше 271-300 241-270 211-240210и меньше | 361 и больше 321-360 281-320 241-280240 и меньше | 391 и больше 351-390 311-350 271-310270 и меньше | 431 и больше 401-430 371-400 341-370340 и меньше | 501 и больше 461-500 421-460 381-420380 и меньше |
| ПодтягиваниеИз виса на руках, количество раз | 54321   | 8 и больше6-74-52-31-0 | 9 и больше7-86-54-32-0 | 10 и больше7-94-61-30 | 14 и больше10-136-93-52-0  | 15 и больше10-145-91-40 | 16 и больше12-158-114-73 и меньше    |
| Челночный бег 3х10 м, с | 54321 | 8.0 и меньше8,1-8,68,7-9,29,3 -9,89,9 и больше | 7,7 и меньше7,8-8,28,3-8,78,8 –9,29,3 и больше | 7,5 и меньше7,6-8,08,1-8,58,6-9,09,1 и больше | 7,1 и меньше7,2- 7,77,8-8,38,4-8,99,0 и больше | 6,9 и меньше7,0-7,57,6-8,18,2-8,78,8 и больше | 6,7 и меньше6,8-07,27,3-7.77,8-8,28,3 и больше |

 Норматив: челночный бег

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

девLДевушки

ушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДевушкиЧелночный бег 3х10 м, с | 54321 | 8.0 и меньше8,1-8,68,7-9,29,3 -9,89,9 и больше | 7,7 и меньше7,8-8,28,3-8,78,8 –9,29,3 и больше | 7,5 и меньше7,6-8,08,1-8,58,6-9,09,1 и больше | 7,1 и меньше7,2- 7,77,8-8,38,4-8,99,0 и больше | 6,9 и меньше7,0-7,57,6-8,18,2-8,78,8 и больше | 6,7 и меньше6,8-07,27,3-7.77,8-8,28,3 и больше |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЮношиЧелночный бег 3x10 м, с | 5 4 3 2 1 | 7,7 и меньше7,8-8,38,4-8,99,0-9,5 9,6 и больше | 7,5 и меньше7,6-8,08,1-8,58,6-9,2 9,3 и больше | 7,3 и меньше7,4-7,87,9-8,38,4-8,8 8,9 и больше | 7,0 и меньше 7,1-7,5 7,6-8,0 8,1-8,58,6 и больше | 6,8 и меньше6,9-7,37,4-7,87,9-8,3 8,4 и больше | 6,6 и меньше6,7-7,17,2-7,67,7-8,18,2 и больше |