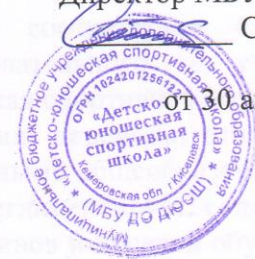


СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
ДЮСШ
Протокол № 6
от 02 апреля 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Стебнева О.Г.
приказ № 48
от 30 апреля 2015 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении контрольно-переводных экзаменов
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

/ТАЙСКИЙ БОКС/

ПРИНЯТО

на педагогическом совете ДЮСШ
Протокол № 3 от 27.04.2015 г.

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ), положением «О порядке зачисления, перевода, отчисления и выпуска обучающихся ДЮСШ», дополнительными общеобразовательными программами ДЮСШ по видам спорта и регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно- переводных нормативов и перевод обучающихся по годам обучения.

1.2. Настоящее Положение распространяется на всех обучающихся ДЮСШ. Прием контрольно-переводных нормативов у обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса.

1.3. Для проведения контрольно-переводных экзаменов издаётся приказ по ДЮСШ о создании экзаменационной комиссии в составе:

председатель – директор ДЮСШ,

секретарь – заместитель директора по УВР,

члены комиссии: инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

1.4. Утверждаются сроки и расписание сдачи контрольно-переводных экзаменов.

1.5. Контрольно-переводные экзамены проводятся ежегодно, в конце учебного года. На основании приказа по ДЮСШ сроки проведения КПЭ могут быть изменены.

2. Цели и задачи проведения контрольно-переводных экзаменов.

2.1. Основными целями проведения контрольно-переводных экзаменов являются:

2.1.1. Оценка физической, специальной и технической подготовленности спортсменов.

2.1.2. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

2.2. Задачами проведения контрольно-переводных экзаменов являются:

2.2.1. Контроль за соразмерностью развития физических качеств, обеспечение их должного соотношения.

2.2.2. Выявление динамики развития физических качеств спортсмена.

2.2.3. Проверка эффективности выполненных нагрузок.

2.2.4. Контроль за построением учебно-тренировочного процесса.

2.2.5. Коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного результата.

3. Порядок проведения контрольно-переводных экзаменов.

3.1. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке соблюдается следующий порядок:

- в первый день - испытания на скорость,
- во второй день - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

3.2. Содержание контрольно – переводных экзаменов.

Контрольные упражнения по ОФП					
Бег 30 м(с)	Бег 100 м(с)	Бег 3000 м(м)	Прыжок в длину с места (с)	Подтягивание на перекладине (раз)	Отжимание в упоре лежа (раз)

Контрольные упражнения по СФП	
Количество ударов по мешку за 8 с	Количество ударов по мешку за 3 мин

3.3. Описание тестов.

3.3.1. Тесты по общей физической подготовке.

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на 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, время фиксируется с точностью до 0,1 с. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- 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 составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

3.3.2. Тесты по специальной физической подготовке.

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

4. Система оценки.

4.1. Контрольно-переводные нормативы для оценки физической и технической подготовленности обучающихся при проведении контрольно-переводных экзаменов рассмотрены педагогическим советом и утверждены директором ДЮСШ.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся отделения тайского бокса даны в таблицах 2, 3.

4.2. Результаты контрольно – переводных экзаменов заносятся в протоколы контрольно переводных экзаменов, индивидуальные карты спортсменов.

4.3. В соответствии с результатами сдачи контрольно-переводных экзаменов определяется степень выраженности оцениваемых качеств (таблица 1) и общий уровень спортивной подготовленности обучающихся (демонстрация физической и технической подготовленности в заданном режиме).

ТАБЛИЦА 1

Возраст	Степень выраженности оцениваемых качеств	Общий уровень спортивной подготовленности
10 лет	Выполнение норм по физической подготовке (не менее 30% всех видов)	Удовлетворительный
11 лет	Выполнение норм по физической подготовке (не менее 40% всех видов)	
12 лет	Выполнение норм по физической подготовке (не менее 50% всех видов)	
13 лет	Выполнение норм по физической подготовке (не менее 50% всех видов)	
14 лет и старше	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	

5. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

5.1. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки производится по результатам контрольно-переводных экзаменов, подтверждающим наличие у них необходимого образовательного уровня.

5.2. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета ДЮСШ и оформляется приказом директора ДЮСШ на основании результатов контрольно-переводных экзаменов по физической подготовке в соответствии с контрольными нормативами.

5.3. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения осуществляется при удовлетворительном общем уровне спортивной подготовленности.

5.4. Обучающиеся, не выполнившие требования КПЭ, могут решением педагогического совета ДЮСШ продолжить обучение повторно, но не более одного раза на каждом этапе подготовки. В случае если обучающийся не выполняет соответственные требования, он по решению педагогического совета может быть переведен в спортивно- оздоровительную группу.

6. Документация контрольно-переводных экзаменов.

6.1. Для сдачи контрольно-переводных экзаменов тренеры-преподаватели готовят списки обучающихся групп с указанием возраста и веса обучающихся.

6.2. Результаты контрольно-переводных экзаменов заносятся в протоколы.

6.3. Протоколы подписываются председателем и секретарём экзаменационной комиссии.

6.4. Списки о переводе обучающихся на следующий этап подготовки оформляются и утверждаются приказом по ДЮСШ.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
для групп начальной подготовки (10-16 лет)
/тайский бокс/**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	легкие веса 36-48 кг	средние веса 50-64 кг	тяжелые веса 66-св.80 кг
Бег 30 м(с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м(с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м(м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП
для групп тренировочного этапа (13-21 год)
/тайский бокс/**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	легкие веса 36-48 кг	средние веса 50-64 кг	тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м(с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м(с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м(м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

ОФП

**ПРОТОКОЛ
контрольно-переводных экзаменов
ТАЙСКИЙ БОКС
20 – 20 уч. год**

« _____ » _____ 20__ г.

ф.И.О. тренера-преподавателя подпись

№ п/п	группа, №	Возраст	Фамилия Имя, вес	Бег 30 м(с)	Результат (зачёт/незачёт)	Бег 100 м(с)	Результат (зачёт/незачёт)	Бег 3000 м(м)	Результат (зачёт/незачёт)	Прыжок в длину с места (с)	Результат (зачёт/незачёт)	Подтяг. на перекладине (раз)	Результат (зачёт/незачёт)	Отжимание в упоре лежа (раз)	Результат (зачёт/незачёт)	Степень выраженности оцениваемых качеств
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Председатель экзаменационной комиссии _____ Стебнева О.Г.
Секретарь _____ Табакаева Э.В.

ОФП (Кханы)

ПРОТОКОЛ контрольно-переводных экзаменов ТАЙСКИЙ БОКС 20 – 20 уч. год

« _____ » _____ 20__ г.

ф.И.О. тренера-преподавателя подпись

№ п/п	группа, №	Возраст	Фамилия Имя, вес	Отжимание	Результат (зачёт/незачёт)	Брусья	Результат (зачёт/незачёт)	Приседания	Результат (зачёт/незачёт)	Скалка 30 сек.	Результат (зачёт/незачёт)	Пресс	Результат (зачёт/незачёт)	Турник	Результат (зачёт/незачёт)	Кросс 1 км	Результат (зачёт/незачёт)	Кхан
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Председатель экзаменационной комиссии _____ Стебнева О.Г.
 Секретарь _____ Табакаева Э.В.

СФП

**для групп спортивного
совершенствования (15-21 год)**

**ПРОТОКОЛ
контрольно-переводных экзаменов
ТАЙСКИЙ БОКС
20 – 20 уч. год**

« ____ » _____ 20_ г.

ф.И.О. тренера- преп. _____
подпись

№ п/п	группа, №	Возраст	Фамилия Имя	Количество ударов по мешку за 8 с	Результат (зачёт/незачёт)	Количество ударов по мешку за 3 мин	Результат (зачёт/незачёт)	Степень выраженности оцениваемых качеств
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Председатель экзаменационной комиссии _____ Стебнева О.Г.
Секретарь _____ Табакаева Э.В.