

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора муниципального  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
спортивной школы № 3 города  
Ставрополя

от 07.05.2023 №



104-08

**ПОРЯДОК  
ПРОВЕДЕНИЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ  
ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ № 3  
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

При проведении сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (далее – тесты) необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- тесты должны проводиться в одинаковой для всех обучающихся обстановке в одно и то же время и в одинаковых условиях;
- методика тестов должна обеспечивать минимальные затраты времени на их выполнение;

- тесты должны быть доступными для всех обучающихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов;

- рекомендуемая последовательность тестов для оценки уровня физической подготовленности может быть следующей:

в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества;

во второй – сила и выносливость;

в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

Прежде чем приступить к проведению тестов, контрольные упражнения должны быть разучены на учебно-тренировочных занятиях.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке, в том числе теоретической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

- определить цель тестирования;

- обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат. В обязательном порядке включать тесты, предусмотренные федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
- иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

При проведении тестирования по теоретической подготовке, должны быть разработаны тесты с перечнем вопросов, максимально понятных обучающимся, не имеющих двусмысленного трактования и включать проверку знаний только по изученному материалу.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает обучающемуся показать истинные возможности.

Особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения тестов для всех обучающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же тренеры-преподаватели;
- схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки;
- обучающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Результаты тестов фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии, тренером-преподавателем и хранятся в учебной части учреждения.