

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 11
по фитнес аэробике и пауэрлифтингу

Принято тренерским советом

Протокол № 05

от «28» апреля 2020 г.

Председатель _____ О.Ф. Лупандина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

г. Мурманска ДЮСШ № 11

_____ Г.В. Попенко

29.04.2020

X



Попенко Г.В.

Директор

Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

ПОЛОЖЕНИЕ

об аттестации обучающихся

**муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования г.Мурманска детско-юношеской спортивной школе № 11
по фитнес аэробике и пауэрлифтингу.**

Мурманск 2020

1. Общие положения

1.1. Положение об аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеской спортивной школы № 11 по фитнес аэробике и пауэрлифтингу (далее – «Учреждение») разработано в соответствии с частью 9 статьи 2 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196.

1.2. Настоящее Положение регламентируют:

- порядок проведения первичной, аттестации обучающихся МБУ ДО г.Мурманска ДЮСШ № 11 зачисленных на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым в Учреждении;
- порядок проведения текущей и промежуточной аттестации учащихся необходимой для перевода на следующий год обучения по дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым в Учреждении, сроком 3 года и четыре года обучения;
- порядок проведения итоговой аттестации учащихся по окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам.

1.3. Аттестация учащихся проводится по всем реализуемым в Учреждении дополнительным общеразвивающим программам в соответствии с учебными планами и утверждается решением аттестационной комиссии.

1.4. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) в Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещают:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в Учреждении;
- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке разработанные и утвержденные в соответствии возрастом обучающихся.

2. Порядок проведения первичной аттестации

2.1. После зачисления претендентов на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым в Учреждении, в сформированных учебных группах проводится первичная индивидуальная аттестация обучающихся в форме без балльного оценивания умений и навыков.

2.2. Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с возрастом.

2.3. Первичная аттестация проводится перед началом обучения по выбранной дополнительной общеразвивающей программе.

2.4. Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

3. Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации

3.1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

3.2. Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

3.3. Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

3.4. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

3.5. Промежуточная аттестация учащихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

3.6. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

3.7. Обучающийся по дополнительным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

3.8. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

4. Порядок проведения итоговой аттестации

4.1. По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков обучающихся.

4.2. К итоговой аттестации допускаются учащиеся выпускных групп по программам обучения.

4.3. Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой

4.4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

4.5. Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с результатом оценки (хорошо или отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Приложение 1

ПЕРВИЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
Контрольные нормативы (фитнес-аэробика)
в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 11

Общая физическая подготовка

№	Тесты	возраст	Уровень подготовки		
			удовлетворит.	хорошо	отлично
1	Отжимания	7-8	1 и ниже	2-9	10 и выше
		9-10	4 и ниже	5-12	13 и выше
		11-12-13	6 и ниже	7-14	15 и выше
		14-15-16	9 и ниже	10-17	18 и выше
		17+	11 и ниже	12-19	20 и выше
2	Пресс за 30сек	7-8	8 и ниже	9-13	14 и выше
		9-10	10 и ниже	11-15	16 и выше
		11-12-13	13 и ниже	14-18	19 и выше
		14-15-16	16 и ниже	17-21	22 и выше
		17+	18 и ниже	19-23	24 и выше
3	Прыжки на скакалке за 1мин	7-8	40 и ниже	41-84	85 и выше
		9-10	50 и ниже	49-94	95 и выше
		11-12-13	80 и ниже	81-124	125 и выше
		14-15-16	110 и ниже	111-154	155 и выше
		17+	130 и ниже	131-174	175 и выше
4	Прыжок в длину с места	7-8	80 и ниже	81-109	110 и выше
		9-10	110 и ниже	111-129	130 и выше
		11-12-13	145 и ниже	144-159	160 и выше
		14-15-16	155 и ниже	154-169	170 и выше
		17+	165 и ниже	165-179	180 и выше

5	Бег 30 м	7-8	7,8 и больше	7,7-6,5	6,4 и меньше
		9-10	7,3 и больше	7,2-6,4	6,3 и меньше
		11-12-13	6,6 и больше	6,5-6,1	6,0 и меньше
		14-15-16	6,0 и больше	5,9-5,7	5,6 и меньше
		17+	5,7 и больше	5,6-5,3	5,2 и меньше

Приложение 2

ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 11

Текущая оценка теоретических знаний проводится в форме анкетирования или опроса при установлении непосредственного контакта между участниками образовательного процесса:

- определяет уровень индивидуального усвоения изучаемого материала;
- оценивает развитие речи, памяти, мышления обучающихся.

Текущая оценка выполнения отдельного двигательного действия (упражнение) проводится тренером-преподавателем для определения качества исполнения двигательного действия изучаемого в текущий период, оценивается:

- знание техники выполнения упражнения;
- знание техники безопасности во время исполнения упражнения;
- целесообразное использование мышечного контроля;
- точность и легкость выполнения движения.

Текущая оценка выполнения двигательной комбинации (связка из нескольких упражнений) проводится тренером-преподавателем для определения качества демонстрации комплекса упражнений, изучаемых в текущий период, оценивается:

- воспроизведение отдельных двигательных действий в установленной последовательности;
- демонстрация уверенного исполнения комбинации упражнений;
- умение выполнять двигательную комбинацию в условиях сбивающих факторов.

Приложение 3

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (фитнес-аэробика)

МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Общая физическая подготовка

тесты	возраст	Уровень подготовки		
		Низкий N и меньше	Средний N	Высокий N и больше

Критерии оценки		удовлетворит.	хорошо	отлично
Отжимания	6-7 лет	1	2-10	11
	8-10 лет	4	5-12	13
	11-13 лет	7	8-15	16
	14-16 лет	10	11-18	19
	17 +	12	13-20	21
Пресс за 30 сек	6 -7 лет	8	9-14	15
	8-10 лет	11	12-16	17
	11-13 лет	14	15-19	20
	14-16 лет	17	18-22	23
	17 +	19	20-24	25
Прыжки на скакалке за 1 мин	6-7 лет	25	26-65	66
	8-10 лет	60	61-104	105
	11-13 лет	90	91-134	135
	14-16 лет	120	121-164	165
	17 +	140	141-184	185
Прыжок в длину с места	6-7 лет	97	98-125	126
	8-10 лет	135	136-149	150
	11-13 лет	150	151-164	165
	14-16 лет	160	161-174	175
	17 +	170	171-184	185
Бег 30 м	6-7 лет	8,2	8,1-6,9	6,8
	8-10 лет	7,3	7,2-6,3	6,2
	11-13 лет	6,4	6,3-6,0	5,9
	14-16 лет	5,8	5,7-5,5	5,4
	17 +	5,6	5,5-5,1	5,0

Специальная физическая подготовка

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			удовлетворит.	хорошо	отлично
1	Наклон вперед из положения стоя (см)	7-8	6 см и меньше	7-11	12 см и больше
		9-10	10 см и меньше	11-14	15 см и больше
		11-12-13	11 см и меньше	12-16	17 см и больше
		14-15-16	13 см и меньше	14-18	19 см и больше
		17+	15 см и меньше	16-20	21 см и больше
2	Прыжок в высоту по Абалакову	7-8	15 см и ниже	16-20	21 см и выше
		9-10	18 см и ниже	19-24	25 см и выше
		11-12-13	20 см и ниже	21-28	29 см и выше

	(см)	14-15-16 17+	22 см и ниже 24 см и ниже	23-30 25-33	31 см и выше 34 см и выше
3	шпагат продольный правый, продольный левый, поперечный	7-8 9-10 11-12-13 14-15-16 17+	Зачет, незачет	Зачет, незачет	Зачет, незачет
4	Выполнение махов (уровень высоты) (правый, левый) (градусы)	7-8 9-10 11-12-13 14-15-16 17+	Угол ниже 90 Угол ниже 120 Угол ниже 140 Угол ниже 150 Угол ниже 160	90 120-140 140-150 150-170 160-170	Угол выше 90 Угол выше 140 Угол выше 150 Угол выше 170 Угол выше 170

Приложение 3

ПЕРВИЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Контрольные нормативы в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 11 ПАУЭРЛИФТИНГ

Общая физическая подготовка

№	Тесты	возраст	Уровень подготовки		
			удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Отжимания	12-13 14-15-16 17+	3 и ниже 5 и ниже 8 и ниже	4-7 6-9 9-12	8 и выше 10 и выше 13 и выше
	Подтягивания	12-13 14-15-16 17+	2 и ниже 6 и ниже 11 и ниже	3-5 7-9 12-14	6 и выше 10 и выше 15 и выше
2	Пресс за 30сек	12-13 14-15-16 17+	13 и ниже 16 и ниже 18 и ниже	14-16 17-20 19-22	17 и выше 21 и выше 23 и выше
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	12-13 14-15-16 17+	40 и ниже 50 и ниже 100 и ниже	41-60 51-80 101-130	61 и выше 81 и выше 131 и выше
4	Прыжок в длину с места	12-13 14-15-16 17+	100 и ниже 120 и ниже 140 и ниже	101-130 111-140 141-160	131 и выше 141 и выше 161 и выше

5	Бег 30 м	12-13 14-15-16 17+	7,5 и ниже 7,0 и ниже 6,5 и ниже	6,5-7,4 6,1-6,9 5,8-6,4	6,4 и выше 6,0 и выше 5,7 и выше
---	----------	--------------------------	--	-------------------------------	--

Приложение 4

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

ПАУЭРЛИФТИНГ

Общая физическая подготовка

№	Тесты	возраст	Уровень подготовки		
			удовлетворит.	хорошо	отлично
1	Отжимания	12-13 14-15-16 17+	8 и ниже 10 и ниже 12 и ниже	9-12 11-13 13-15	13 и выше 14 и выше 16 и выше
2	Подтягивания	12-13 14-15-16 17+	7 и ниже 10 и ниже 16 и ниже	8-10 11-13 17-19	11 и выше 14 и выше 20 и выше
3	Пресс за 30сек	12-13 14-15-16 17+	18 и ниже 20 и ниже 22 и ниже	19-22 21-24 23-25	23 и выше 25 и выше 26 и выше
4	Прыжки на скакалке за 1 мин	12-13 14-15-16 17+	100 и ниже 120 и ниже 130 и ниже	101-130 121-140 131-150	131 и выше 141 и выше 161 и выше
5	Прыжок в длину с места	12-13 14-15-16 17+	140 и ниже 150 и ниже 160 и ниже	141-160 151-170 161-180	161 и выше 171 и выше 181 и выше
6	Бег 30 м	12-13 14-15-16 17+	6,5 и ниже 6,2 и ниже 6,0 и ниже	5,8-6,4 5,6-6,1 5,3-5,9	5,7 и выше 5,5 и выше 5,2 и выше

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	тесты	весовая категория	Уровень подготовки		
			удовлетвор	хорошо	отлично

			ИТ		
1.	Приседание со штангой (кг)	44 – 60 кг	30-35	40-45	50-55
		67,5 – 75кг	40-45	55-60	65-70
		82,5-90 и св.	50-55	65-70	75-80
2.	Жим штанги лежа (кг)	44 – 60 кг	25-30	35-40	45-50
		67,5 – 75кг	35-40	45-50	55-60
		82,5-90 и св.	45-50	55-60	65-70
3.	Становая тяга (кг)	44 – 60 кг	45-50	60-65	70-75
		67,5 – 75кг	60-65	75-80	90-95
		82,5-90 и св.	65-70	85-90	100-105