**Управление образования города Ростова-на-Дону**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**города Ростова-на-Дону**

**«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ**

**(юных туристов)»**

Рассмотрено Утверждено

на методическом совете Директор МБУ ДО ЦДЮТур МБУ ДО ЦДЮТур

Протокол № 10 от 12.04.2016  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И. Колесник

 Приказ № 65 – Д от 13.04.2016

 ***ТЕСТИРОВАНИЕ***

***уровня физической подготовленности***

***обучающихся МБУ ДО ЦДЮТур***

Возрастная категория детей:

7 – 17 лет

**Составитель:**

Зам.директора по ОМР

**Молчанов А.В.**

Ростов-на-Дону

2016

**Пояснительная записка.**

Одной из основных задач любой программы физкультурно-спортивной направленности является укрепление здоровья учащихся, реализация их физического потенциала.

Таким образомучебный материал должен быть рассчитан наповышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

Физическая подготовка обучающихся – один из важнейших факторов их успехов и достижения высоких результатов в любом виде спорта. Не являются исключением и такие спортивные дисциплины, как спортивный туризм и спортивное ориентирование.

Перед началом процесса обучения необходимо выявить уровень развития физических качеств учащихся посредством проведения тестов. В течении учебного года, по мере уровня усвоения программы обучающимися, рекомендуется проведение трех диагностических срезов:

* входная диагностика, где выясняется начальный уровень подготовки учащихся (вторая половина сентября);
* промежуточная диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень обучения (декабрь, январь);
* итоговая диагностика в конце учебного года (май, июнь).

Результаты контроля фиксируются в журнале учета работы объединения, педагогом дополнительного образования.

Центр детского и юношеского туризма предлагает педагогам нормативы по тестированию уровня физической подготовленности учащихся с 7 до 17 лет, которые разработаны на основе нормативов по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений с учетом специфики занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием.

На начальном этапе обучения учащиеся обязаны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях регионального, Всероссийского, международного уровня (т.е. в соревнованиях с усиленной физической нагрузкой), должны состоять на учете во врачебно-физкультурном диспансере.

 Медицинское обследование рекомендуется проходить два раза в год.

**ТЕСТИРОВАНИЕ**

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 78910 | 7.57.16.86.6 | 7.3-6.27.0-6.06.7-5.76.5-5.6 | 5.65.45.15.0 | 7.67.37.06.6 | 7.5-6.47.2-6.26.9-6.06.5-5.6 | 5.85.65.35.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 78910 | 11.210.410.29.9 | 10.8-10.310.0-9.59.9-9.39.5-9.0 | 9.99.18.88.6 | 11.711.210.810.4 | 11.3-10.610.7-10.110.3-9.710.0-9.5 | 10.29.79.39.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 78910 | 100110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155165175185 | 90100110120 | 110-130125-140135-150140-155 | 150155160170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 78910 | 700750800850 | 730-900800-950850-1000900-1050 | 1100115012001250 | 500550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 90095010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 78910 | 1112 | 3-53-53-54-6 | 97.57.58.5 | 2223 | 6-96-96-97-10 | 11.512.513.014.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)отжимание (девочки) | 78910  | 1111 | 2-32-33-43-4 | 4455 |  2 3 3 4  |  4-8 6-10 7-11 8-13  |  12 14 16 18  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 1112131415 | 6.36.05.95.85.5 | 6.1-5.55.8-5.45.6-5.25.5-5.15.3-4.9 | 5.04.94.84.74.5 | 6.46.36.26.16.0 | 6.3-5.76.2-5.56.0-5.45.9-5.45.8-5.3 | 5.15.05.04.94.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 1112131415 | 9.79.39.39.08.6 | 9.3-8.89.0-8.69.0-8.68.7-8.38.4-8.0 | 8.58.38.38.07.7 | 10.110.010.0 9.99.7 | 9.7-9.39.6-9.19.5-9.09.4-9.09.3-8.8 | 8.98.88.78.68.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 1112131415 | 140145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195200205210220 | 130135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 1112131415 | 900950100010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 1350140014501500 | 700750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 11001150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 1112131415 | 22234 | 6-86-85-77-98-10 | 101091112 | 45677 | 8-109-1110-1212-1412-14 | 1516182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)отжимание (девочки) | 1112131415  | 11123  | 4-54-65-66-77-8 | 678910 |  5 6 7 8 10  |  10-14 11-15 12-15 15-1818-20   |  19 20 21 22 25  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 1617 | 5.25.1 | 5.1-4.85.0-4.7 | 4.44.3 | 6.16.1 | 5.9-5.35.9-5.3 | 4.84.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 1617 | 8.28.1 | 8.0-7.77.9-7.5 | 7.37.2 | 9.79.6 | 9.3-8.79.3-8.7 | 8.48.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 1617 | 180190 | 195-210205-220 | 230240 | 160160 | 170-190170-190 | 210210 |
| 4 | Выносливость | Прыжок в длину с места | 1617 | 11001100 | 1300-14001300-1400 | 15001500 | 900900 | 1050-12001050-1200 | 130130 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 1617 | 55 | 9-129-12 | 1515 | 77 | 12-1412-14  | 2020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)отжимание (девочки) | 1617 | 45 | 8-99-10 | 1112 | 1212 | 20-2220-22 | 2727 |