**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 | 7  8  9  10 | 7.5  7.1  6.8  6.6 | 7.3-6.2  7.0-6.0  6.7-5.7  6.5-5.6 | 5.6  5.4  5.1  5.0 | 7.6  7.3  7.0  6.6 | 7.5-6.4  7.2-6.2  6.9-6.0  6.5-5.6 | 5.8  5.6  5.3  5.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 7  8  9  10 | 11.2  10.4  10.2  9.9 | 10.8-10.3  10.0-9.5  9.9-9.3  9.5-9.0 | 9.9  9.1  8.8  8.6 | 11.7  11.2  10.8  10.4 | 11.3-10.6  10.7-10.1  10.3-9.7  10.0-9.5 | 10.2  9.7  9.3  9.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 7  8  9  10 | 700  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7.5  8.5 | 2  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11.5  12.5  13.0  14.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)  отжимание  (девочки) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 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 | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  5.8  5.5 | 6.1-5.5  5.8-5.4  5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 5.0  4.9  4.8  4.7  4.5 | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | 9.3-8.8  9.0-8.6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | 10.1  10.0  10.0 9.9  9.7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)  отжимание  (девочки) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 | 5   6   7   8   10 | 10-14   11-15   12-15   15-18  18-20 | 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 | 16  17 | 5.2  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4  4.3 | 6.1  6.1 | 5.9-5.3  5.9-5.3 | 4.8  4.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 16  17 | 8.2  8.1 | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3  7.2 | 9.7  9.6 | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4  8.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 16  17 | 180  190 | 195-210  205-220 | 230  240 | 160  160 | 170-190  170-190 | 210  210 |
| 4 | Выносливость | Прыжок в длину с места | 16  17 | 1100  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500  1500 | 900  900 | 1050-1200  1050-1200 | 130  130 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 16  17 | 5  5 | 9-12  9-12 | 15  15 | 7  7 | 12-14  12-14 | 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)  отжимание  (девочки) | 16  17 | 4  5 | 8-9  9-10 | 11  12 | 12  12 | 20-22  20-22 | 27  27 |