**Контрольно-переводные нормативы и зачётные требования.**

Согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают контрольно-переводные зачеты. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденные приказом по школе. В отдельных случаях решением тренерского совета учащиеся, успешно овладевающие техникой и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение учебного года. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

Контрольные упражнения для оценки освоения программы по этапам подготовки, требования к результатам освоения программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающихся на следующий этап подготовки, приведены в таблице. В ней для проверки общей физической подготовленности приведены 8 контрольных упражнений. Для определения уровня подготовленности достаточно показателей 3-5 упражнений, наиболее информативных, значимых. Тренер может выбирать те упражнения, подготовка по которым обеспечена возможностями.

 При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому виду полиатлона. Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с

программными требованиями, освоение теоретического раздела программы

 *Таблица*

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП и спортивно-технической подготовки для учебно-тренировочной группы 3года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 3 год | 4 год |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине
 | - | 18 | - | 25 |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
 | 35 | - | 40 | - |
| 1. Прыжок с места (см)
 | 150 | 165 | 178 | 195 |
| 1. Тройной прыжок с места
 | 580 | 700 | 650 | 730 |
| 1. Метание мяча (м)
 | 40 | 45 | 45 | 50 |
| 1. Бег:

60 м (сек)100 м (сек)1000 м (мин. сек.)2000 м (мин. сек.)3000 м (мин. сек.) | 9.114.84.008.20- | 8.513.83.257.4011.20 | 8.814.53.458.10- | 8.313.43.157.2010.50 |
| 1. Метание гранаты (м)
 | 20 | 30 | 30 | 35 |
| 1. Лыжи, (свободный стиль)

3 км (мин.)5 км (мин)10 км (мин) | 17.3023.00- | 16.0021.0042.00 | 17.0021.00- | 15.0019.0039.00 |
| 1. Стрелковая подготовка:

стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстреловстрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов | 3164 | 3164 | 3568 | 3568 |