

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ города
Севастополя «СШОР № 1»
О.Н. Вечирко

Методика проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в государственном бюджетном учреждении города Севастополя «СШОР №1».

Настоящая Методика проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в ГБУ города Севастополя «СШОР №1», разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «водное поло», «плавание», «парусный спорт». Данный материал предназначен для тренеров, лиц, желающих пройти или проходящих спортивную подготовку, их законных представителей.

В методике даётся описание правильного выполнения физических упражнений (тестов), которые позволяют тренерам оценить показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, спортсменам улучшить свои показатели в проводимом тестировании, а поступающим и их законным представителям качественно подготовится к тестированию.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Основой контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания – тесты.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и тренеров по видам спорта. На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта; для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

Наряду с научными задачами в практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);

- знать исходный уровень развития двигательных способностей, а так же его изменение за определённое время;

Термин тест в переводе с английского означает проба, испытание.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям:

- должна быть определена цель применения любого теста (или тестов);
- следует разработать стандартизированную методику измерения результатов в тестах и процедуру тестирования;
- необходимо определить надёжность и информативность тестов;
- результаты тестов могут быть представлены в соответствующей системе оценки.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов спортсменами, оценка и анализ результатов называется тестированием. Полученное в ходе измерения числовое значение – упражнения, двигательные задания). Такие тесты называются двигательными или моторными.

Понятие «двигательный тест» отвечает своему назначению тогда, когда упражнения (двигательные задачи) являются результатом тестирования. Такие тесты называются двигательными или моторными.

Например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – это тест; процедура проведения отжиманий и измерение результатов – тестирование; количество раз – результат теста.

В основе тестов, используемых в спорте, лежат двигательные действия (физические удовлетворяет соответствующим основным критериям: надёжности, стабильности, эквивалентности, объективности, информативности (валидности), а также дополнительным критериям: нормированию, сопоставляемости и экономичности).

Под надёжностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определённую двигательную способность независимо от требований того, кто её оценивает.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй через определённое время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время проведения тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратурное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объём и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В иностранной (и отечественной) литературе используют вместо слова «информативность» термин «валидность» (от англ. validity – обоснованность действия, действительность, законность). Говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения.

Различают несколько видов валидности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную.

Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики. Сопоставляемость теста заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов.

Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей и специальной физической подготовленности проводится два раза в год (май, октябрь). По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения занимающимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Тестирование проводится в соответствии с Календарем спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов.

2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА: «ПЛАВАНИЕ», «ВОДНОЕ ПОЛО», «ПАРУСНЫЙ СПОРТ».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки в ГБУ города Севастополя «СШОР №1» применяется бальная система оценки. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих и занимающихся определяется оценкой тестов в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов).

Для того, чтобы быть зачисленным или переведённым на этап спортивной подготовки поступающему или занимающемуся необходимо выполнить (сдать) нормативы по общей и специальной физической

подготовке и получить не менее 1 балла по каждому контрольному упражнению (тесту).

Зачисление на бюджетные места происходит, если набраны минимальные баллы по каждому тесту, соответствующие этапу спортивной подготовки.

Например, на этапе начальной подготовки необходимо сдать 4 контрольных упражнения (теста). Поступающий первый тест сдал на 1 балл, второй – на 1 балл, третий – на 1 балл, четвертый – на 1 балла. Суммируем баллы, получаем 4 балла: $(1+1+1+1) = 4$ балла.

Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых проходной балл выше (например: осталось одно бюджетное место, а поступающих, сдавших нормативы трое: Семен В. – 4,0 балла, Николай Е. – 6 баллов, Матвей А. – 9 баллов. Будет зачислен Матвей А. т.к. проходной балл у него выше, чем у Семена В. и Николая Е.).

При равном количестве баллов у поступающих решение о зачисление в ГБУ города Севастополя «СШОР №1» принимается путем открытого голосования членов приёмной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приёмной комиссии (**директор – кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по морскому многоборью, мастер спорта России по парусному спорту Вечирко Олег Николаевич**) является решающим.

Для оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа спортивной подготовки.

ПЛАВАНИЕ

Таблица 1
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта плавание

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					девочки					Баллы
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	
1.	Челночный бег $3 \times 10\text{м}$ (сек.)	Более 10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	7,8	Более 10,5	10,5	9,5	9,0	8.5
2.	Выкрут прямых рук вперёд- назад (расстояние – см)	-	+	60	55	50	45	-	+	60	55	50
3.	Наклон, стоя на возвышении (расстояние от кисти рук до возвышения – см)	-	+	2	0	-2	-5	-	+	2	0	-2
4.	Бросок набивного мяча (1 кг)	Менее 3,8	3,8	4.0	4.3	4.6	5.0	Менее 3,3	3,3	3.8	4.0	4.3

Таблица 2
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3
1.	Челночный бег 3×10м (сек.)	Более 9,5 9,5	9,5	9,0	8,5	8,3	8,0	Более 10,0 10,0	10,0	9,5	9,0
2.	Выкрут прямых рук вперёд- назад (расстояние – см)	Более 60 60 см	60	55	50	45	40	Более 60 см 60	60	55	50
3.	Наклон, стоя на возвышении (расстояние от кисти рук до возвышения - см)	-	+	0	-2	-5	-7	-	+	0	-2
4.	Бросок набивного мяча (1 кг)	Более 4 м 4 м	4	4,3	4,6	5,0	5,3	Более 3,5 м 3,5 м	3,5	3,8	4,0
5.	Техническая программа	+						+			

Таблица 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 4
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики						девочки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1.	Челночный бег 3Х10м (сек.)	Более 9.5	9.5	9.3	9.0	8.6	8.2	Более 10.0	10.0	9.6	9.2	8.7	8.5
2.	Выкрут прямых рук вперёд- назад расстояние – см	Более 40	40	38	35	32	30	Более 45	45	42	38	35	32
3.	Прыжок в длину с места	Менее 190	190	195	200	210	220	Менее 170	170	175	180	190	200
4.	Бросок набивного мяча (1 кг)	Менее 7.5	7.5	8.0	8.3	8.6	9.0	Менее 5.3	5.3	5.5	5.8	6.3	6.5
5.	Подтягивание на перекладине	Менее 9	9	10	11	12	13	Менее 6	6	7	8	9	10
6.	Статистическая сила при имитации гребка на сушке	Менее 37 кг	37 кг	40	43	45	48	Менее 28 кг	28 кг	28 кг	30	33	35
7.	Обязательная техническая программа	-	+					-	+				
8.	Спортивное звание												Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

ВОДНОЕ ПОЛО

Таблица 1
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта водное поло

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы									
		мальчики					девочки				
0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1.	Бег 30 метров (сек.)	Более 5.7	5.7	5,5	5,3	5,0	4,8	Более 5.8	5.8	5.5	5.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Менее 160	160	165	170	175	180	Менее 150	150	155	160
3.	Подтягивание на перекладине (юн.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев.)	Менее 4	4	5	6	7	8	Менее 8	8	9	10
4.	Метание теннисного мяча (м)	Менее 20	20	25	30	35	40	Менее 15	15	20	25
5.	Плавание 50 метров (мин.)	Более 3 мин.	3	2.50	2.30	2.10	2.00	Более 4	4	3.40	3.20
								мин.		3.00	2.40

Таблица 2
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта водное поло

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3
1.	Бег 30 метров (сек.)	Не более 5,3	5,0	4,7	4,4	4,0	Не более 5,6	5,6	5,3	5,0	4,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 170	170	175	180	185	190	Не менее 160	160	165	170
3.	Подтягивание на перекладине (юн.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев.)	Не менее 8	8	9	10	11	12	Не менее 14	14	15	16
4.	Метание теннисного мяча (м)	Не менее 30	30	35	40	45	50	Не менее 21	21	25	30
5.	Бросок набивного мяча (1 кг)	Не менее 30	4	4,3	4,6	5,0	5,3	Не менее 3	3	3,3	3,6
6.	Плавание 300 метров (мин.)	Не более	4,30	4,15	4,00	3,45	3,30	Не более	5,00	4,45	4,30
7.	Обязательная техническая пр.	-	+					-	+		

Таблица 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для засчисления в группы на этапе спортивного совершенствования по виду спорта водное поло

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					девочки					Баллы
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	
1.	Челночный бег 3 по 10 м.	Более 7.5	7.5	7.3	7.0	6.7	6.4	Более 8.0	8.0	7.7	7.5	7.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Менее 220	220	225	230	235	240	Менее 205	205	210	215	220
3.	Подтягивание на перекладине (юн.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев.)	Менее 13	13	14	15	16	17	Менее 25	25	26	27	28
4.	Бросок набивного мяча (1 кг)	Менее 4.5	4.5	4.7	5.0	5.3	5.5	Менее 3	3	3.3	3.5	3.7
5.	Плавание 100 метров (мин.)	Более 59.5	59.5	59.0	58.5	58.0	57.0	Более 1мин. 29	1.29	1.25	1.20	1.15
7.	Плавание 400 м	Более 4.55	4.55	4.40	4.30	4.25	Более 5.30	5.30	5.20	5.10	5.00	4.55
8.	Техническое мастерство											Обязательная техническая программа
9.	Спортивный разряд											ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта водное поло

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3
1.	Челночный бег 3 по 10 м.	Более 7.5	7.5	7.3	7.0	6.7	6.4	Более 8.0	8.0	7.7	7.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	Менее 220	220	225	230	235	240	Менее 205	205	210	215
3.	Подтягивание на перекладине (юн.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев.)	Менее 13	13	14	15	16	17	Менее 25	25	26	27
4.	Бросок набивного мяча (1 кг)	Менее 4.5	4.5	4,7	5,0	5,3	5.5	Менее 3	3	3.3	3.5
5.	Плавание 100 метров (мин.)	Более 59.5	59.5	59.0	58.5	58.0	57.0	Более 1мин. 29	1.29	1.25	1.20
7.	Плавание 400 м	Более 4.55	4.55	4.50	4.40	4.30	4.25	Более 5.30	5.30	5.20	5.10
8.	Техническое мастерство										
9.	Спортивный разряд										

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по парусному спорту

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3
1.	Бег 1000 метров	Сход с дистанции	+	4.30	4.20	4.10	4.00	Сход с дистанции	+	5.00	4.50
2.	Плавание 50 метров	Сход с дистанции	+	2.50	2.40	2.30	2.20	Сход с дистанции	+		
3.	Подтягивание на перекладине (юн.), подъём туловища из положения лёжа (дев.)	Менее 4 раз						Менее 8 раз			
4.	Приседания за 15 сек.	Менее 12 раз							Менее 10 раз		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Менее 15 раз							Менее 10 раз		
6.	Прыжок в длину с места	Менее 160 см							Менее 150 см		
7.	Подъем туловища								Менее 5		

	за 20 сек.							
8.	Техническое мастерство					5 раз		

Обязательная техническая программа

Таблица 2
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации) по парусному спорту

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		мальчики			девочки								
0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5		
1.	Бег 3000 метров (юн.) Бег 1500 (дев.)	Более 14.00 Более 14.00	14.00			Более 6.30 Более 6.30	6.30						
2.	Плавание 400 метров	Сход с дистанции	+			Сход с дистанции	+						
3.	Подтягивание на перекладине (юн.)	Менее 10 10	10										
4.	Приседания за 15 сек.	Менее 12 12	12										
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Менее 25 25	25										
6.	Подъем туловища лёжа на спине	Менее 25 25	25										
7.	Техническое мастерство												

Обязательная техническая программа

8. Спортивный
разряд

ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по парусному спорту

Таблица 3
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по парусному спорту

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3
1.	Бег 3000 метров	Более 12.30	12.20	12.10	12.00	11.50	Более 13.30	13.20	13.10	13.00	12.50
2.	Плавание 400 метров	Более 8.15	8.00	7.50	7.40	7.30	Более 9.00	8.45	8.30	8.20	8.10
3.	Подтягивание на перекладине	Менее 14 раз	15	16	17	18	Менее 7 раз	7	8	9	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.	Менее 12 раз	13	14	15	16	Менее 10 раз	10	11	12	13
5.	Подъем туловища лёжа на спине	Менее 25 раз	26	27	28	29	Менее 20 раз	20	21	22	23
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Менее 35 раз	36	37	38	39	Менее 30 раз	30	31	32	33
7.	Техническое мастерство										Обязательная техническая программа
8.	Спортивный										КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА

Разряд

Таблица 4
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по парусному спорту

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3
1.	Бег 3000 метров	Более 12.00	12.00	11.50	11.40	11.30	11.20	Более 13.00	13.00	12.50	12.40
		12.00					13.00				12.30
2.	Плавание 400 метров	Более 7.30	7.30	7.20	7.10	7.00	6.50	Более 8.00	8.00	7.50	7.40
		7.30					8.00				7.30
3.	Подтягивание на перекладине	Менее 16 раз	16	17	18	19	20	Менее 8 раз	8	9	10
		16 раз					8 раз				7.20
4.	Прыжок в длину с места	Менее 240	240	245	250	255	260	Менее 220	220	225	230
		240					220				235
7.	Подъем туловища лёжа на спине	Менее 50	50	51	52	53	54	Менее 45	45	46	47
		50					45				49
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Менее 35 раз	35	36	37	38	39	Менее 30 раз	30	31	32
		35 раз					30 раз				34
9.	Техническое мастерство							Обязательная техническая программа			
10.	Спортивное зв.								Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		