

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

протокол № 1
«05» апреля 2024 года

Промежуточная аттестация 2024 года на отделении компьютерного спорта

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 02 ноября 2022 г. № 900; приказа Министерства спорта РФ от 13 февраля 2024 г. № 133 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5.7 с – выполнено более 5.7 с – не выполнено	не более 6.0 с - выполнено более 6.0 с - выполнено
Бег на 1500 м	не более 8.20 мин, с – выполнено более 8.20 мин, с – не выполнено	не более 8.55 мин, с – выполнено более 8.55 мин, с – не выполнено
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	более +3 см – выполнено не более +3 см – не выполнено	более +4 см – выполнено не более +4 см – не выполнено
Челночный бег 3x10 м	не более 9.0 с – выполнено более 9.0 с – не выполнено	не более 9.4 с – выполнено более 9.4 с – не выполнено
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	более 32 раз – выполнено не более 32 раз – не выполнено	более 28 раз – выполнено не более 28 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	не более 0,225 с – выполнено более 0,225 с – не выполнено	не более 0,230 с – выполнено более 0,230 с – не выполнено
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	не более 5.3 с – выполнено более 5.3 с – не выполнено	не более 5.6 с - выполнено более 5.6 с – не выполнено
Бег на 1500 м	не более 8.05 мин, с – выполнено более 8.05 мин, с – не выполнено	не более 8.29 мин, с – выполнено более 8.29 мин, с – не выполнено
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	более +4 см – выполнено не более +4 см – не выполнено	более +5 см – выполнено не более +5 см – не выполнено
Челночный бег 3x10 м	не более 8.7 с – выполнено более 8.7 с – не выполнено	не более 9.0 с – выполнено более 9.0 с – не выполнено
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	более 35 раз – выполнено не более 35 раз – не выполнено	более 31 раз – выполнено не более 31 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки		
Приседания без остановки	не более 0,215 с – выполнено более 0,215 с – не выполнено	не более 0,225 с – выполнено более 0,225 с – не выполнено
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для учебно-тренировочной группы спортивной специализации 1,2,3 годов

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	не более 9.6 с – выполнено более 9.6 с – не выполнено	не более 10.6 с – выполнено более 10.6 с – не выполнено
Бег на 2000 м	не более 10.00 мин, с – выполнено более 10.00 мин, с – не выполнено	не более 12.10 мин, с – выполнено более 12.10 мин, с – не выполнено
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см – выполнено менее +4 см – не выполнено	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено
Челночный бег 3x10 м	не более 8.1 с – выполнено более 8.1 с – не выполнено	не более 9.0 с – выполнено более 9.0 с – не выполнено
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено	не менее 31 раз – выполнено менее 31 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	не более 0,205 с – выполнено более 0,205 с – не выполнено	не более 0,215 с – выполнено более 0,215 с – не выполнено
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для этапа совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более 14.6 с – выполнено более 14.6 с – не выполнено	не более 17.6 с – выполнено более 17.6 с – не выполнено
Бег на 2000 м	-	не более 12.00 мин, с – выполнено более 12.00 мин, с – не выполнено
Бег на 3000 м	не более 15.00 мин, с – выполнено более 15.00 мин, с – не выполнено	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +6 см – выполнено менее +6 см – не выполнено	не менее +7 см – выполнено менее +7 см – не выполнено
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 33 раз – выполнено менее 33 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	не более 0,195 с – выполнено более 0,195 с – не выполнено	не более 0,200 с – выполнено более 0,200 с – не выполнено
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для этапа высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	не более 14.6 с – выполнено более 14.6 с – не выполнено	не более 17.6 с – выполнено более 17.6 с – не выполнено
Бег на 2000 м	-	не более 12.00 мин, с – выполнено более 12.00 мин, с – не выполнено
Бег на 3000 м	не более 15.00 мин, с – выполнено более 15.00 мин, с – не выполнено	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +6 см – выполнено менее +6 см – не выполнено	не менее +7 см – выполнено менее +7 см – не выполнено
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 33 раз – выполнено менее 33 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки		
Выполнение теста на оценку простой зрительно-моторной реакции на световые сигналы (стимулы)	не более 0,185 с – выполнено более 0,185 с – не выполнено	не более 0,195 с – выполнено более 0,195 с – не выполнено
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		