

СОГЛАСОВАНО:

протокол заседания
тренерско-преподавательского совета

№ 4 от «04» апреля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ и. о. директора
МБУ ДО Няндомская СШ

№ 49 «11» апреля 2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей
физической и специальной физической подготовке**

г. Няндома

2025 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Настоящее Положение определяет основу контрольных, контрольно-переводных нормативов МБУ ДО «Няндомская спортивная школа» (далее – Положение, далее - Учреждение).

Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и федеральными стандартами по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта «волейбол» от 15.11.2022 № 987, «футбол» 16.11.2022 №1000, «лыжные гонки» от 17.09.2022 г., №733, «дзюдо» от 24.11.2022 г. № 1074, «самбо» от 24.11.2022 г., №1073, «настольный теннис» от 31.10.2022 г. №884.

Положение обсуждается на тренерско-преподавательском совете Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель контрольно-переводных нормативов - измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке, технико-тактической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода обучающихся на соответствующий год/этап обучения. Объективная оценка результативности реализации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

- **Задачи** - выявление степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся по видам спорта, культивируемым в спортивной школе.
- выявление на основе анализа необходимости корректировки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, разработанных в Учреждении.

Цель контрольных нормативов – измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке, технико-тактической подготовке обучающихся для оценки эффективности прохождения спортивной тренировки, с целью выдачи свидетельства об успешном прохождении и окончании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта.

Объективная оценка результативности реализации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ.

К контрольным, контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся Учреждения, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

За две недели до приема нормативов, составляется общий график проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов, который утверждается приказом директора Учреждения.

Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут пройти испытания досрочно.

Содержание контрольных, контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития спортивных способностей.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной,

технической подготовки проводится в соответствии с контрольными, контрольно-переводными нормативами по волейболу и в соответствии с годом/этапом обучения.

Вступительные нормативы принимаются один раз в год (сентябрь-ноябрь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете. После чего кандидат может быть зачислен в спортивную школу.

Контрольные, контрольно-переводные нормативы проводятся в конце этапа/года спортивной подготовки (апрель-май) и принимаются приемной комиссией, созданной в Учреждении, утвержденной приказом директора.

По итогам контрольных, контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы.

Перед проведением контрольных, контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить обучающимся его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед тестированием должна быть проведена разминка.

Форма проведения тестирования обучающихся Учреждения должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

4. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Перевод обучающихся с года/этапа на год/этап осуществляется на основании сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта и федеральных стандартов, а также на основании показанных результатов.

Обучающихся, успешно сдавшие итоговые контрольные, контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях, переводятся на следующий год/этап обучения.

Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа обучения спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных, контрольно-переводных нормативов по общей - физической, специальной - физической, технической подготовке и показанных высоких спортивных результатах, успешно справившихся с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий год/этап обучения и имеют возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же году/этапе. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории обучающихся рассматривается на тренерско-преподавательском совете, на основании данных контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающихся и рекомендаций тренерского совета.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ.

Контрольно-переводные нормативы проводятся во всех группах в соответствии с планами и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Форма и порядок проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов определяется приказом директора и планом-графиком.

Формы контрольных, контрольно-переводных нормативов:

- результаты испытаний контрольных, контрольно-переводных нормативов;

- результаты выступлений в городских, областных, всероссийских соревнованиях;
- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);
- включение в списочный состав сборных команд области, федерального округа.

Для проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов тренерско-преподавательский состав готовит: спортивный инвентарь, место проведения. Тренер-преподаватель (тренер) предоставляет в письменном виде график проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов своих спортивных групп, не менее чем за две недели до срока проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов. На основании представленных графиков, составляется общий график проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающимися Учреждения, который утверждается директором и обеспечивает доступность указанной информации на официальном сайте и информационных стендах Учреждения.

Для контроля проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов формируется приемная комиссия (далее Комиссия). Члены комиссии вправе присутствовать на контрольных, контрольно-переводных нормативах.

Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольных, контрольно-переводных нормативов у обучающихся Учреждения. Действия Комиссии напрямую связаны с реализацией целей и задач подготовки обучающихся в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающимися. Оценка Комиссии является незыблемой для всех тренеров-преподавателей Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы, принимаемые у обучающихся, оформляются протоколами, которые хранятся в делах учреждения. Протокол после подписания его членами комиссии предоставляется на утверждение директору, и служит основанием для приказа о переводе спортсмена на следующий год/этап обучения. Данные о сдаче контрольно-переводных нормативов также вносятся в АИС «Мой спорт».

6. ОЦЕНКА, ДОКУМЕНТАЦИЯ КОНТРОЛЬНЫХ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ.

Для сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов готовятся списки обучающихся каждого этапа обучения и составляется график контрольных, контрольно-переводных нормативов.

Результаты контрольных, контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

Протоколы подписываются председателем комиссии.

Результаты контрольных, контрольно-переводных нормативов анализируются и доводятся на тренерском совете.

Данные протоколов служат основанием для приказа о переводе занимающегося на соответствующий год/этап обучения или его отчисления.

Уровень требований к оценке результатов контрольных, контрольно-переводных нормативов обучающихся определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта, разработанной на основании ФССП по видам спорта.

Списки о переводе обучающихся на следующий год/этап обучения утверждаются директором Учреждения.

Содержание и методика выполнения контрольных, контрольно-переводных нормативов.

Физическое развитие.

Обследование производится по общепринятой методике биометрических измерений, при углубленном медицинском осмотре во врачебно-физическом диспансере (кабинете спортивной медицины). В СШ ведется контроль над динамикой физического развития (рост, вес) в индивидуальных картах спортсмена.

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м. На расстоянии 30 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, как можно быстрее преодолевая расстояние 30 м. Исходное положение: высокий или низкий старт.

2. Бег 60 м. На расстоянии 60 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, как можно быстрее преодолевая расстояние 60 м. Исходное положение: высокий или низкий старт.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) с последующим приземлением на две ноги . Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняются таким образом: Примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. При третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже

уровня скамейки, ставится знак «0».

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «взамок», лопатки касаются мата (коврика), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту или 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения. Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе или слегка разведены. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Специальная физическая подготовка.

1. Бег 5 x 6 м (с). На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) Метание стоя. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу следует бросок вперед.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.