

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДЮД

«СДЮСШОР по санному спорту»

Е.А. Терентьева



П О Л О Ж Е Н И Е
О ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ
НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
МБОУ ДЮД «СДЮСШОР ПО САННОМУ СПОРТУ»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва по санному спорту
Кемеровского муниципального района»

Принято на заседании
Тренерского (Педагогического)
Совета МБОУДОД
«СДЮСШОР по санному спорту»

Протокол № 2
от « 13 » марта 2014 г.

Кемеровский муниципальный район

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013г. N 693.
- Положение определяет порядок проведения и приема контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся СДЮСШОР по санному спорту.
- Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Целью данного положения является определение уровня развития общих и специальных физических качеств обучающихся, необходимых для занятий санным спортом на последующем этапе обучения, выявление необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивной школы рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

Группы на этапе начальной подготовки 1 г.о. - бег на 30 м с высокого старта; бег 30 м с ходу; прыжок в длину с места; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; отжимание от пола; подъем туловища в положении лежа за 30 с.

Группы на этапе начальной подготовки 2 г.о. - бег 60 м с высокого старта; челночный бег; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (мальчики из виса, девочки из смешанного виса); сгибание - разгибание рук в упоре лежа; удержание основного положения саночника лежа на скамейке.

Группы на тренировочном этапе 1 г.о. - бег 30м с ходу; бег 50м с высокого старта; приседание со штангой; жим штанги; прыжок в длину с места.

Группы на тренировочном этапе 2 г.о. - бег 60 м с высокого старта; бег 1000 м; подтягивание на перекладине из виса; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; челночный бег; прыжок в длину с места.

Группы на тренировочном этапе 3 г.о. - бег 60 м с высокого старта; бег 1000 м; подтягивание на перекладине из виса; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; челночный бег; прыжок в длину с места.

Группы на тренировочном этапе 4 г.о. - бег 100 м с высокого старта; бег 1000 м; подтягивание на перекладине из виса; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; челночный бег; прыжок в длину с места.

Группы на тренировочном этапе 5 г.о. - бег 100 м с высокого старта; бег 1000 м; подтягивание на перекладине из виса; сгибание - разгибание рук в упоре лежа; челночный бег; прыжок в длину с места.

Группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 г.о. - бег 60 м с высокого старта; бег 1000 м; подтягивание на перекладине из виса; разгибание и сгибание туловища с максимальной быстротой; сгибание - разгибание рук в упоре лежа с максимальной быстротой; удержание основного положения саночника лежа на скамейке с утяжелением.

Группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 г.о. - бег 60 м с высокого старта; бег 1000 м; подтягивание на перекладине из виса; разгибание и сгибание туловища с максимальной быстротой; сгибание - разгибание рук в упоре лежа с максимальной быстротой; удержание основного положения саночника лежа на скамейке с утяжелением.

Группы на этапе высшего спортивного мастерства - бег 30м с ходу; бег 50м с высокого старта; приседание со штангой; жим штанги; прыжок в длину с места.

ОФОРМЛЕНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

- Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП», утверждаются директором учреждения. Протоколы хранятся в образовательном учреждении.
- По итогам приема контрольно-переводных нормативов директором образовательного учреждения издается приказ о переводе учащихся, выполнивших нормативные требования, на следующий этап обучения.
- Результаты контрольно-переводных нормативов обучающихся анализируются учебной частью учреждения по следующим критериям:

- количество обучающихся (%), полностью выполнивших нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- количество обучающихся (%), переведенных или не переведенных на следующий этап обучения

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП учащихся спортивной школы осуществляются два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м, 60 м, 100 м** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение(и.п.), ноги параллельно и толчком двумя ногами, с взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;
- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены

движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- **бег на 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с;
- **Жим штанги** проводится лежа на скамье, гриф опускается до касания с грудью и поднимается до полного выпрямления в локтевом суставе;
- **Приседания со штангой** проводятся на ровной поверхности, ноги ставятся на ширине плеч.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Для зачисления в группы на этапе
начальной подготовки 1 г.о. (НП 1 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 30м с высокого старта	5,4 с	5,6 с
2.	Бег 30м с ходу	4,4 с	4,6 с
3.	Подтягивание на перекладине	2 раза	1 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	10 раз
5.	Прыжок в длину с места	150 см	140 см
6.	Подъём туловища в положении лежа за 30 с	22 раза	20 раз

*Для зачисления в группы на этапе
начальной подготовки 2 г.о. (НП 2 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 60м с высокого старта	9,1 с	9,5 с
2.	Челночный бег	13,4 с	14,4 с
3.	Подтягивание на перекладине	7 раз	-
4.	Подтягивание на перекладине в смешанном виси	-	14 раз
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	15 раз
6.	Удержание основного положения саночника лежа на скамейке, ноги и голова на весу	35 с	25 с
7.	Прыжок в длину с места	160 см	155 см

*Для зачисления в группы на тренировочном
этапе 1 г.о. (этапе спортивной специализации, УТ 1 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 30м с ходу	4,2 с	4,4 с
2.	Бег 50м	9 с	9,3 с
3.	Приседание со штангой	50 % от собственного веса	50 % от собственного веса
4.	Жим штанги	30 % от собственного веса	15 % от собственного веса
5.	Прыжок в длину с места	165 см	155 см
6.	Спортивный разряд	3 юн	3 юн

*Для зачисления в группы на тренировочном
этапе 2 г.о. (этапе спортивной специализации, УТ 2 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м	9,7 с	10,2 с
2.	Бег 1000 м	3 м 55 с	4 м 40 с
3.	Подтягивание на перекладине	11 раз	4 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 раз	15 раз
5.	Челночный бег	13,5 с	14 с
6.	Прыжок в длину с места	170 см	160 см
7.	Спортивный разряд	2 юношеский	

*Для зачисления в группы на тренировочном
этапе 3 г.о. (этапе спортивной специализации, УТ 3 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м	9,4 с	10 с
2.	Бег 1000 м	3 м 45 с	4 м 30 с
3.	Подтягивание на перекладине	12 раз	5 раз
4.	Отжимание от пола	35 раз	20 раз
5.	Челночный бег	13,2 с	13,9 с
6.	Прыжок в длину с места	175 см	165 см
7.	Спортивный разряд	1 юношеский или III	

*Для зачисления в группы на тренировочном
этапе 4 г.о. (этапе спортивной специализации, УТ 4 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м	14,6 с	16,6 с
2.	Бег 1000 м	3 м 40 с	4 м 25 с
3.	Подтягивание на перекладине	15 раз	5 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40 раз	25 раз
5.	Челночный бег	13 с	13,7 с
6.	Прыжок в длину с места	180 см	170 см
7.	Спортивный разряд	III или II	

*Для зачисления в группы на тренировочном
этапе 5 г.о. (этапе спортивной специализации, УТ 5 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м	14,4 с	16,2 с
2.	Бег 1000 м	3 м 30 с	4 м 10 с
3.	Подтягивание на перекладине	16 раз	6 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50 раз	35 раз
5.	Челночный бег	13 с	13,7 с
6.	Прыжок в длину с места	185 см	175 см
7.	Спортивный разряд	I	

*Для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства 1 г.о. (СС 1 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м	7,8 с	8,5 с
2.	Бег 1000 м	3 м 15 с	4 м
3.	Подтягивание на перекладине	17 раз	7 раз
4.	5 разгибаний и сгибаний туловища с максимальной быстротой	5,5 с	6 с
5.	10 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с максимальной быстротой	9,6 с	14,2 с
6.	Удержание основного положения саночника лежа на скамейке с утяжелением, 30 с	7 кг	5 кг
7.	Спортивный разряд	КМС	

*Для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства 2 г.о. (СС 2 г.о.)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м	7,7 с	8,3 с
2.	Бег 1000 м (не более 3 м 15 с)	3 м 10 с	3 м 55 с
3.	Подтягивание на перекладине	17 раз	7 раз
4.	5 разгибаний и сгибаний туловища с максимальной быстротой	5,3 с	5,8 с
5.	10 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с максимальной быстротой	9,5 с	14 с
6.	Удержание основного положения саночника лежа на скамейке с утяжелением, 35 с	7 кг	5 кг
7.	Спортивный разряд	КМС	

*Для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства (ВСМ)*

№	Контрольные упражнения (тесты)	Мужчины	Женщины
1.	Бег 30 м с ходу	3,2 с	3,4 с
2.	Бег на 50 м	7,1 с	7,7 с
3.	Приседание со штангой	150 % от собственного веса	130 % от собственного веса
4.	Жим штанги	100 % от собственного веса	60 % от собственного веса
5.	Прыжок в длину с места	225 см	205 см
6.	Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	