

МКУ «Управление по физической культуре и спорту
Администрации г. Улан-Удэ»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №7» г. Улан-Удэ имени заслуженного
тренера России, заслуженного работника физической культуры России Валерия
Манзаракшеевича Сыдеева

Принято
Общим собранием трудового коллектива
МАУ ДО «СШОР №7
им. В.М. Сыдеева» г. Улан-Удэ
Протокол от 12.04.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО «СШОР №7
им. В.М. Сыдеева» г. Улан-Удэ
Ж.Ж. Лхамажапов
Приказ от 12.04.2023 № 13



ПОЛОЖЕНИЕ
о приеме контрольно-переводных нормативов
по общей физической и специальной подготовке
в МАУ ДО «СШОР №7 им. В.М. Сыдеева» г. Улан-Удэ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о приеме контрольно-переводных нормативах обучающихся МАУ ДО «СШОР №7 им. В.М. Сыдеева» г. Улан-Удэ (далее – Положение, далее - Организация) разработано в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», образовательными программами спортивной подготовки по избранному виду спорта, Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду «Спортивная борьба».

1.2. Положение обсуждается на тренерском совете Организации, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Цель аттестации: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода обучающихся на соответствующий этап подготовки.

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

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

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

2.3. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно.

2.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по избранному виду спорта и в соответствии с этапом подготовки.

2.5. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: зачисление в спортивную школу (август-сентябрь), и в конце учебного года (апрель-май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

2.6. Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной в Организации и утвержденной приказом директора, в которую входит директор, заместитель директора, инструктор-методист, старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель.

2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи.

2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.9. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

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

3. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ

3.1. Обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки при условии набранных баллов, установленных в положении о приеме контрольно-переводных нормативов.

3.2. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей - физической, специальной - физической подготовки или выполнение спортивных разрядов соответствующих этапу подготовки.

3.3. Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по культивированным видам спорта, переводятся на следующий этап подготовки.

3.4. Обучающиеся, не выполнившие требования образовательной программы спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап подготовки и имеют возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же этапе, но не более одного года.

3.5. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов спортсменами и рекомендаций тренерского совета.

4. ДОКУМЕНТАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ.

4.1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры-преподаватели готовят списки обучающихся каждого этапа подготовки; инструктор-методист – график итоговой аттестации.

4.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

4.3. Протоколы подписываются председателем комиссии.

4.4. Списки о переводе обучающихся на следующий этап подготовки оформляются заместителем директора или инструктором-методистом и утверждаются директором Организации.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужч	девушки/ж

			ины	енщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			