

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»

СОГЛАСОВАНО

тренерским советом
МБУ СП "СШ "Дельфин"
протокол № 4
от "01" 03 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ СП "СШ "Дельфин"
Т.В. Сальдюн
Приказ № 4
от "03" 03 2021 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов для
занимающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку
в МБУСП «Спортивная школа «Дельфин»**

г. Бийск 2021г

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение (далее - Положение) определяет основу контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов Муниципального бюджетного учреждения спортивной подготовки «Спортивная школа «Дельфин»

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорт. перечнем документов по видам спорта, федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 года №325).

2. Цель и задачи.

2.1. Цель контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов - объективная оценка результативности реализации программ спортивной подготовки посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности спортсменов.

2.2. Задачи

- определение уровня теоретической подготовки спортсменов;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов в выбранном ими виде спорта;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программ спортивной подготовки.

3. Формы, порядок и периодичность проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов.

3.1. Формы, порядок, условия проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов определяются программами и планами спортивной подготовки. Нормативы могут быть контрольными и итоговыми контрольно-переводными, связанными с переводом спортсменов с этапа на этап подготовки.

3.2. Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения спортсменами материала программы спортивной подготовки, уровнем их физической, теоретической, технической подготовленности и состоянием здоровья осуществляется тренером в форме наблюдений. В процессе всего периода спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все личные достижения спортсмена (индивидуальные выступления и их результаты на мероприятиях различного уровня и ранга, уровень освоения спортсменами материала и уровень развития их способностей и другое).

3.3. Контрольные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей, специальной физической и технической подготовке, а так же по результатам соревнований.

3.4. Содержание контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программы спортивной подготовки по виду спорта, выявлять уровень подготовки спортсменов, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития спортивных способностей.

3.5. Перевод спортсменов с этапа на этап осуществляется на основании сдачи итоговых контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ спортивной подготовки по данному виду спорта, а также на основании показанных результатов в официальных соревнованиях.

3.6. Спортсмены, не выполнившие итоговые контрольно-переводные нормативы, на следующий этап спортивной подготовки не переводятся. Такие спортсмены, кроме групп спортивного совершенствования, могут приказом директора МБУСП «СШ «Дельфин» проходить спортивную подготовку повторно на том же этапе.

3.7. Спортсмены, успешно справившиеся с программой спортивной подготовки по результатам соревнований и успешно сдавшие итоговые контрольно-переводные нормативы, могут по решению тренерского совета и при положительном заключении врача быть досрочно переведены на более высокий этап спортивной подготовки.

3.8. Результаты контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов служат основанием для отчисления спортсмена из МБУСП «СШ «Дельфин»».

3.9. Срок хранения и итоговых контрольно-переводных нормативов 4 года.

4. Организация и проведение контрольно-переводных нормативов.

4.1. Контрольные нормативы проводятся во всех группах в соответствии с планами и программами спортивной подготовки. Итоговые контрольно-переводные нормативы на всех этапах спортивной подготовки проводятся один раз в год.

4.2. Контрольные нормативы основываются на индивидуальном подходе к каждому спортсмену. При проведении итоговых контрольно-переводных нормативов учитывается динамика развития спортсмена на протяжении всего этапа спортивной подготовки.

4.3. В качестве форм контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов могут быть:

- результаты выступлений в городских, всероссийских и международных соревнованиях;
- включение в списочный состав сборных команд города, края, России;
- тестовые испытания в соответствии с программой спортивной подготовки.

4.4. Для проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов тренеры готовят: спортивный инвентарь, место проведения, заполняет протокол участия спортсменов в тестовых испытаниях. Тренеры предоставляют в письменном виде график проведения тестовых испытаний

групп, не менее чем за две недели до срока проведения контрольных или итоговых контрольно-переводных нормативов. На основании представленных графиков, составляется общий график проведения контрольных или итоговых контрольно-переводных нормативов спортсменов Спортивной школы, который утверждается директором.

4.5. Для контроля над проведением контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов формируется аттестационная комиссия (далее Комиссия). Возглавляет Комиссию (председатель) директор. Заместителем председателя Комиссии является - заместитель директора, членами инструкторы-методисты и опытные тренеры СШ Члены Комиссии вправе присутствовать на контрольных и контрольно-переводных нормативах в группах МБУСП «СШ«Дельфин».

4.6. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов у спортсменов МБУСП «СШ«Дельфин». Действия Комиссии напрямую связаны с реализацией целей и задач подготовки спортсменов в соответствии с программой спортивной подготовки. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов спортсменами. Оценка Комиссии является незыблемой для всех тренеров «СШ«Дельфин». Испытания, принимаемые у спортсменов, оформляются протоколами. Данные протоколов служат основанием для приказа о переводе спортсмена на соответствующий этап подготовки или его отчислением.

4.7. Комиссия вправе заявлять о неэффективности проведения контрольных нормативов в группах. В этом случае Комиссией составляется акт, в котором объясняются причины неэффективности. Акт подписывается всеми членами Комиссии.

4.8. Перевод спортсменов на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения программы соответствующего этапа подготовки.

5. Оценка, оформление и анализ результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов.

5.1. Все протоколы контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами заместителю директора по УСР и утверждаются приказом директора. Результаты контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов анализируются комиссией и доводятся до всех работников на Тренерском совете.

5.2. Система оценок устанавливается в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта.

5.3. Уровень требований к оценке результатов контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов спортсменами определяется программой спортивной подготовке по виду спорта, разработанной на основании Федеральных стандартов по виду спорта.

Контрольно переводные нормативы по годам и этапам подготовки по виду спорта "Плавание"

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Лица проходящие спортивную подготовку в группах начальной подготовки необходимо выполнить контрольных упражнения по ОФП и СФП и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-ого и 3-ого года обучения); дистанции 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (групп начальной подготовки до одного года). Дети успешно прошедшие этапы начальной подготовки 2-ого и 3-ого года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие КПН переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-ого года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке в группе на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча 1 кг, не менее (м)	3,8	3,9	3,9	3,3	3,4	3,4
Челночный бег 3*10, не более (с)	10,0	9,8	9,6	10,5	10,3 с	10,1
Выкрут прямых рук вперед назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на	+	+	+	+	+	+

возвышенности					
Обязательная техническая программа	25 м в\ст 25 мн\сп	100 м компл. плавание		25 м в\ст 25 мн\сп	100 м компл. плавание

Лица проходящие спортивную подготовку в тренировочных группах необходимо выполнить контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке, также выполнить обязательную техническую программу. Для тренировочных групп до двух лет : технически правильно проплыть дистанцию 100 метров комплексного плавания и 400 метров выбранным способом (оценивается выполнение старта, повороты и техника плавания) и иметь юношеский разряд по плаванию) Для тренировочных групп свыше двух лет: технически правильно проплыть дистанцию 200 метров комплексного плавания и 800 метров выбранным способом (оценивается выполнение старта. повороты и техника плавания) и иметь спортивный разряд по плаванию).

Нормативы по общей и специальной физической подготовке в группе на тренировочном этапе подготовки

Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бросок набивного мяча 1 кг, не менее (м)	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3
Челночный бег 3*10, не более (с)	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
Выкрут прямых рук вперед назад, не более (см)	60	60	55	55	50	60	60	55	55	50
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м компл.плавание, 800 м по выбору			100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м компл.плавание, 800 м по выбору		
Разряд	3-2 юн	2-1 юн	1юн-III	III-II	II-I	3-2 юн	2-1 юн	1юн-III	III-II	II-I

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапе совершенствование спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России	

	международного класса
--	-----------------------

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов по плаванию для
зачисления на этап начальной подготовки

Группа _____ Тренер _____ Дата _____

ФИО	Дата рождения	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Выкрут прямых рук вперед-назад	Наклон вперед, стоя на возвышении	Итоговая оценка

ФИО	Дата рождения	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Выкрут прямых рук вперед-назад	Наклон вперед, стоя на возвышении	Итоговая оценка
-----	---------------	---	--	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------

ФИО

Дата рождения

Бросок набивного
мяча 1 кг
(не менее 3,8 м)

Челночный
бег 3 x 10 м
(не более 10,0
с)

Выкрут
прямых рук
вперед-назад

Наклон
вперед, стоя
на
возвышении

техническая
программа

Разряд

Итогова
я
оценка

ФИО

Дата рождения

Бросок набивного
мяча 1 кг
(не менее 3,8 м)

Челночный
бег 3 x 10 м
(не более 10,0
с)

Выкрут
прямых рук
вперед-назад

Наклон
вперед, стоя
на
возвышении

техническая
программа

Разряд

Итогова
я
оценка

**Контрольно переводные нормативы по годам и этапам
подготовки по виду спорта "Подводный спорт"
(плавание в ластах)**

**Нормативы общей и физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Лица проходящие спортивную подготовку в группах начальной подготовки необходимо выполнить контрольных упражнения по ОФП и СФП и проплыть технически правильно дистанции (техническая программа) Дети успешно прошедшие этапы начальной подготовки 2-ого и 3-ого года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие КПН переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-ого года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке в группе на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча 1 кг, не менее (м)	3,8	3,9	3,9	3,3	3,4	3,4
Челночный бег 3*10, не более (с)	10,0	9,8	9,6	10,5	10,3 с	10,1
Выкрут прямых рук вперед назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на	+	+	+	+	+	+

возвышенности						
Обязательная техническая программа						

Лица проходящие спортивную подготовку в тренировочных группах необходимо выполнить контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке, также выполнить обязательную техническую программу.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке в группе на тренировочном этапе подготовки

Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бросок набивного мяча 1 кг, не менее (м)	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3
Челночный бег 3*10, не более (с)	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
Выкрут прямых рук вперед назад, не более (см)	60	60	55	55	50	60	60	55	55	50
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа										

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапе совершенствование спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов по плаванию для
зачисления на этап начальной подготовки

Группа _____ Тренер _____ Дата _____

ФИО	Дата рождения	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Выкрут прямых рук вперед-назад	Наклон вперед, стоя на возвышении	Итоговая оценка
-----	---------------	---	--	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------

ФИО

Дата
рождения

Бросок
набивног
о мяча 1
кг
(не менее
3,8 м)

Челночны
й бег 3 х
10 м
(не более
10,0 с)

Выкрут
прямых рук
вперед-
назад

Наклон
вперед,
стоя на
возвыше
нии

Итоговая
оценка

ФИО

Дата рождения

Бросок набивного
мяча 1 кг

Челночный
бег 3 x 10 м

Выкрут
прямых рук
вперед-назад

Наклон
вперед, стоя
на
возвышении

техническая
программа

Разряд

Итогова
я
оценка

ФИО

Дата рождения

Бросок набивного
мяча 1 кг

Челночный
бег 3 x 10 м

Выкрут
прямых рук
вперед-назад

Наклон
вперед, стоя
на
возвышении

техническая
программа

Разряд

Итогова
я
оценка