

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №11 им. Г. Шатворяна»

Принято

на заседании тренерско-преподавательского
совета учреждения
председатель Ю.Г.Поляничкин
протокол № 1 от 29.12.2022 г.

Утверждено
Директором ГБУ ДО РО
«СШОР №11»
С.А.Бойко
приказ № 205 от 30.12.2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о приеме нормативов для зачисления,
контрольных, контрольно-переводных нормативов
на этапы спортивной подготовки
по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»(утвержденный приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 г. №984);

- Единая Всероссийская спортивная классификация на 2023-2026г.г., утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. №1216.

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» ГБУ ДО РО «СШОР №11»;

1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся ГБУ ДО РО «СШОР №11».

1.3. Целью сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей (ОФП, СФП) обучающихся, а также оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

1.4. Для зачисления в спортивную школу на этапы спортивной подготовки контрольные нормативы являются обязательными и считаются вступительными.

2. Порядок проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов.

2.1. Система контроля за общей физической, специальной физической, технической подготовкой спортсменов включает в себя нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки (контрольно-переводные) и контрольные нормативы (промежуточная аттестация) Приложение №1.

2.2. С целью отслеживания положительной динамики роста спортивных результатов у обучающихся спортивной школы, контрольные нормативы принимаются 3 раза в год в марте, мае, сентябре текущего года (промежуточная аттестация), контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год в декабре текущего года. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (учебно-методическом) совете.

2.3. К контрольным и контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие медицинский допуск на день испытаний.

2.4. Обучающиеся, выезжающие на соревнования, тренировочные сборы, могут сдать контрольные, контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.5. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта и в соответствии с периодом обучения.

2.6. ГБУ ДО РО «СШОР №11», 4 раза в год (один раз в квартал) издает приказ о приеме контрольных нормативов у обучающихся.

2.7. Результаты сдачи нормативов заносятся в протокол в письменном или электронном виде. Учебным отделом ГБУ ДО РО «СШОР №11» производится расчет баллов, прописывается итог спортивных испытаний в виде «Зачет» или «Не зачет»

2.8. Перед проведением нормативов, тренеру-преподавателю необходимо объяснить обучающимся цель, методику выполнения и критерии оценки упражнений.

2.9. Тренеру-преподавателю необходимо организовать явку на сдачу нормативов всех обучающихся, согласно списочному составу (приказу о зачислении).

2.10. В случае неявки обучающихся на сдачу нормативов, тренер-преподаватель предоставляет объяснительную записку директору ГБУ ДО РО «СШОР №11».

2.11. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.12. Прием нормативов проводится на тренировочном занятии, согласно утвержденному расписанию.

3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП получившие «ЗАЧЕТ», переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

3.2. Досрочный перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки в текущем году, при условии свободного места на данном этапе подготовки, может производиться по решению тренерского-преподавательского совета, на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей,

специальной физической , по результатам выполнения разрядных норм (в соответствии с ЕВСК по виду спорта).

3.3. Обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, получившие «НЕ ЗАЧЕТ», могут быть отчислены из спортивной школы или по решению тренерского- преподавательского состава продолжить обучение на том же этапе подготовки, **но не более 1 года.** Если по истечению следующего учебно-тренировочного года обучающийся снова получает «НЕ ЗАЧЕТ», то он исключается из ГБУ ДО РО «СШОР №11».

Приложение №1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»**

№ 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 20 м	с	не более 4,7 5,0		не более 4,6 4,9	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 16,0 16,0		не более 15,0 15,0	
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее 5 4		не менее 5 4	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 115	
1.5.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	не менее 20 15		не менее 20 15	
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
1.7.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее 8 7		не менее 8 7	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее 5,0		не менее 5,0	
2.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее 5,0		не менее 5,0	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	4,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	13,5
1.3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10,0	
2.2.	Исходное положение – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
2.3.	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре на параллельных скамейках	количество раз	не менее	
			15	10
2.4.	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,8	4,4
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			15	12
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			13	8
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«акробатический рок-н-ролл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,3
1.2.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			20	15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	10
2.2.	Подъем ног до угла 90° из положения в упоре на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			8,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивное звание «мастер спорта России»			

Описание нормативов общей физической и специальной физической подготовки

Бег на 30 м

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее. По сигналу бежит вперед и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Единица измерения: сантиметры

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние в сантиметрах от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Единица измерения: количество раз

Описание: Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Единица измерения: количество раз

Описание: Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

**Лист ознакомление
о приеме нормативов для зачисления, контрольных, контрольно-переводных
нормативов на этапы спортивной подготовки по виду спорта
« акробатический рок-н-ролл»**

Ф.И.О. тренера	Подпись
Цай И.Г.	
Цай Ю.А.	

