

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  
«Тхэквондо ВТФ»**

## **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 «тхэквондо ВТФ» (утвержденный приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 г. № 988);

- 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 «тхэквондо ВТФ» 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 «тхэквондо ВТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**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 «тхэквондо ВТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
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	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 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	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
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 «тхэквондо ВТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
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	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды,  
спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «тхэквондо ВТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			



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

<b>Ф.И.О. тренера</b>	<b>Подпись</b>
Ким В.Р.	
Ким В.К.	
Мусин Р.И.	
Кондратьев Р.А.	
Терновой Д.В.	
Хен А.А.	
Хен П.А.	
Юрчик С.Г.	
Хан А.В.	

