

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА им. Я.И.РЫЖКОВА»**

СОГЛАСОВАНО:
тренерским советом
протокол № 2
от « 01 » 04 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ СО
«СШОР им. Я.И.Рыжкова»
Е.Ф.Фрей
« 01 » 04 2019г



**ПОЛОЖЕНИЕ
о приеме контрольно-переводных нормативов
ГАУ СО «СШОР им.Я.И.Рыжкова»
Отделение гребли на байдарках и каноэ.**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о приеме контрольно-переводных нормативах спортсменами ГАУ СО «СШОР им.Я.И.Рыжкова» (далее – Положение, далее - Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», программой спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ от 30 августа 2013 г. № 678, настоящим Положением.

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

1.3. Цель проведения контрольно-переводных нормативов: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода спортсменов на соответствующий этап подготовки.

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все спортсмены Учреждения, 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 Учреждения.

2.3. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы, областные и всероссийские спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно.

2.4. Оценка показателей общей физической и специальной физической подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по лыжным гонкам и в соответствии с этапом подготовки.

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

2.6. Контрольно-переводные нормативы в конце спортивного сезона принимаются комиссией, созданной в Учреждении приказом директора, в которую входит директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренер.

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 спортсменов Учреждения должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ

3.1. Спортсмены переводятся на следующий этап подготовки при условии положительной динамики результатов контрольно-переводных нормативов.

3.2. Перевод спортсменов досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и показанных высоких спортивных результатах.

3.3. Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ, переводятся на следующий этап подготовки.

3.4. Спортсмены, не выполнившие требования 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 спортсменов 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 готовят списки спортсменов каждого этапа подготовки; инструктор-методист – график приема контрольно-переводных нормативов.

4.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

4.3. Протоколы подписываются председателем комиссии.

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

Отделение «Гребля на байдарках и каноэ»
Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки.
Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Проверка знаний по теории и методике ФК и С спортсменов проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

№ п/п	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития гребли на байдарках и каноэ.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История гребли на байдарках и каноэ.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Общие положения правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских разрядов по гребле на байдарках и каноэ.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических гребных элементов.
5	Строение и функции организма человека	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека.

6	Гигиенические знания, умения и навыки	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви гребца. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур.
8	Основы спортивного питания	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Выбор инвентаря. Уход за инвентарем. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.
«Зачет», если обучающий набрал 18 баллов и выше.

1. Быстрота
2. Координация
3. Выносливость
4. Сила
5. Силовая выносливость
6. Скоростно-силовые качества

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.

Если по окончании года обучающийся показал результат:

- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

Отделение	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Гребля на байдарках и каноэ	Быстрота	Бег 30 м.	5	5,4	5,9
			4	5,5	6,0
			3	5,6	6,1
	Координация	Челночный бег 3х10м.	5	9,5	10,1
			4	9,6	10,2
			3	9,7	10,3
	Выносливость	Бег 800 м.	5	4,13	4,28
			4	4,15	4,30
			3	4,17	4,32
	Сила	Плавание	5	Без учета времени	Без учета времени
			5	5	Подъем туловища лежа на спине 9
		Подтягивание на перекладине	4	4	8
			3	3	7
		Приседание за 15 сек.	5	13	11
			4	12	10
			3	11	9
	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	16	11
			4	15	10
			3	14	9
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места	5	161	151
			4	160	150
			3	159	149
	Подъем туловища на спине за 20 сек.		5	-	6
			4	-	5
			3	-	4
			3	-	4

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013. №678

Приложение № 2
к Положению о приеме контрольно-переводных нормативов
ГАУ СО «СПОР им.Я.И.Рыжкова»

Отделение «Гребля на байдарках и каноэ»
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Проверка знаний по теории и методике ФК и С спортсменов проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

№ п/п	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития гребли на байдарках и каноэ.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История гребли на байдарках и каноэ. Лучшие спортсмены школы
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннее развитие, подготовка к труду. Комплекс ГТО
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции гребли на байдарках и каноэ. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Общие положения правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских разрядов по гребле на байдарках и каноэ. Виды соревнований.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.

6	Гигиенические знания, умения и навыки	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур
8	Основы спортивного питания	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Уход за спортивным инвентарем. Выбор инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.

«Зачет», если обучающий набрал 14 баллов и выше.

1. Быстрота
2. Выносливость
3. Сила
4. Силовая выносливость
5. Скоростно-силовые качества

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.

- Если по окончании года обучающийся показал результат:
- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

Результаты:

- 10-13 баллов – отрицательная динамика – не зачет.

Отделение	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Гребля на байдарках и каноэ	Быстрота	Бег 100 м.	5	14,0	15,5
			4	14,2	15,8
			3	14,5	16,0
	Выносливость	Бег 1500 м.	5	6,15	6,45
			4	6,30	7,00
			3	6,45	7,15
			5	1,18	1,38
			4	1,20	1,40
			3	1,25	1,45
	Сила	Тяга штанги лежа	5	Весом не менее 75% от собственного веса	Весом не менее 70% от собственного веса
			4		
			3		
	Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин.	5	45 кг.	35 кг.
			4	148	118
			3	145	115
Скоростно-силовые качества		Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.	5	140	110
			4	25 м.	22 м.
			3	22 м.	20 м.
			5	20 м.	18 м.
			4	15	12
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек	5	10	8
			4		
			3		

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013. №678

Отделение «Гребля на байдарках и каноэ»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Проверка знаний по теории и методике ФК и С спортсменов проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

№ п/п	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития гребли на байдарках и каноэ.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История гребли на байдарках и каноэ. История олимпийского движения.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннее развитие, подготовка к труду. Комплекс ГТО
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции гребли на байдарках и каноэ. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Общие положения правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских разрядов по гребле на байдарках и каноэ. Виды соревнований.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.

5	Строение и функции организма человека	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур
8	Основы спортивного питания	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Уход за гребным инвентарем. Выбор инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.
«Зачет», если обучающий набрал 10 баллов и выше.

1. Быстрота
2. Выносливость
3. Сила
4. Силовая выносливость
5. Скоростно-силовые качества

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.

- Если по окончании года обучающийся показал результат:
- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

Результаты:

- 6-9 баллов – отрицательная динамика – не зачет.
- 10 баллов и выше - положительная динамика – зачет.

Отделение	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Гребля на байдарках и каноэ	Быстрота	Бег 100 м.	5	13,2	14,8
			4	13,5	15,0
			3	14,0	15,2
	Выносливость	Бег 3000 м.	5	12,30	13,50
			4	12,40	14,00
			3	12,45	14,15
	Сила	Тяга штанги лежа	5	Весом не менее 95% от собственного веса	Весом не менее 85% от собственного веса
			4		
			3		
	Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин.	5	50 кг.	40 кг.
			4	198	173
			3	195	170
	Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	3	190	165
			5	16	14
			4	14	12
			3	12	10

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013. №678

Отделение «Гребля на байдарках и каноэ»
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства.

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Проверка знаний по теории и методике ФК и С спортсменов проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

№ п/п	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития гребли на байдарках и каноэ.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История гребли на байдарках и каноэ. История олимпийского движения.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннее развитие, подготовка к труду. Комплекс ГТО
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции гребли на байдарках и каноэ. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Общие положения правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских разрядов по гребле на байдарках и каноэ. Виды соревнований.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.

5	Строение и функции организма человека	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
6	Гигиенические знания, умения и навыки	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур
8	Основы спортивного питания	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Уход за гребным инвентарем. Выбор инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.

«Зачет», если обучающий набрал 8 баллов и выше.

1. Быстрота
2. Выносливость
3. Сила
4. Силовая выносливость

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.

- Если по окончании года обучающийся показал результат:
- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

Результаты:

- 6-7 баллов – отрицательная динамика – не зачет.
- 8 баллов и выше - положительная динамика – зачет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	баллы	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м.	5	12,5	14,0
		4	12,8	14,3
		3	13,0	14,5
		5	12,05	13,35
Выносливость	Бег 3000 м.	4	12,10	13,40
		3	12,15	13,45
		5	Весом не менее 100% от собственного веса	Весом не менее 90% от собственного веса
Сила	Тяга штанги лежа	4		
		3		
		5	50 кг.	40 кг.
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин.	5	210	190
		4	205	185
		3	200	180
		4	14	12
		3	12	10
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса			

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013. №678