

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВГАУ СШ ХКЦРХМ
С.Н. Гришин
2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о контрольно-переводных нормативах
для спортсменов, проходящих спортивную подготовку,
зачисления на соответствующие этапы**

.

Краевое государственное автономное учреждение
«Спортивная школа «Хабаровский краевой центр развития хоккея с мячом»

Хабаровск

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение (далее - Положение) разработано в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. № 1079 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом», Уставом краевого государственного автономного учреждения «Спортивная школа «Хабаровский центр развития хоккея с мячом» (далее – Учреждение) и определяет требования для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта хоккей с мячом, для зачисления на соответствующие этапы, регламентирует содержание и порядок сдачи контрольно-переводных нормативов.

1.2. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех занимающихся Учреждения.

1.3. Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов и спортсменов высокого класса;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в тренировочный процесс (не реже 2 раз в год).

2. Порядок проведения

2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все спортсмены Учреждения, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.2. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.3. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами и в соответствии с тренировочным этапом спортивной подготовки (см. Приложение № 1).

2.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале тренировочного года (сентябрь-октябрь) и в конце тренировочного года (апрель-май). Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (методическом) совете.

2.5. Контрольные нормативы в начале тренировочного года принимаются тренером.

2.6. Переводные нормативы в конце тренировочного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов или тренером.

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

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

2.9. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.10. Прием контрольно-переводных нормативов может проводиться, как на тренировочных занятиях, так и в форме вне тренировочных мероприятий.

2.11. Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов занимающимися Учреждения должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3. Порядок перевода

3.1. Спортсмены, переводятся на следующий тренировочный этап при условии выполнения контрольно - переводных нормативов:

- от 60 до 100 % для групп начальной подготовки, и групп тренировочного этапа.

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

3.3. Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий тренировочный этап.

3.4. Спортсмены, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап и имеют возможность продолжить заниматься повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах, но не более одного года.

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

3.6. Результаты контрольно-переводных нормативов занимающихся анализируются комиссией совместно с тренерами.

Приложение 1

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

Общая физическая подготовка

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Результат
1.	Скоростные качества	Бег 30 метров, (сек.)	не более 5,2
2.		Бег 60 метров, (сек.)	не более 10,2
4.	Координация	Челночный бег 5x6 м, (сек.)	не более 12,3
5.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	не менее 12
6.	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 140

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Результат
1.	Скоростные качества	Бег на коньках с места 20 м. (сек.)	не более 4,4 с
2.	Координация	Бег на коньках на 40 метров, включая 20 метров спиной вперед (сек.)	не более 11,5
3.		Челночный бег 4x9 м	не более 11,2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Результат
1.	Скоростные качества	Бег 60 метров, (сек.)	не более 9,8
2.		Бег 200 метров (сек)	не более 40,0
3.	Координация	Челночный бег 5х6 м, (сек.)	не более 11,0
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	не менее 18
5.	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 160

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Результат
1.	Скоростные качества	Бег на коньках с места 30 м. (сек.)	не более 5,3
2.	Координация	Челночный бег 6х9 м	не более 16,6
3.	Техническое мастерство	Контрольный матч	1

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

Общая физическая подготовка

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Результат
6.	Скоростные качества	Бег 100 метров, (сек.)	не более 14
7.	Координация	Челночный бег 5х6 м, (сек.)	не более 10,0
8.	Сила	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	не менее 12
9.	Скоростно - силовые	Пятикратный прыжок в длину с места (м.)	не менее 12
10.	Выносливость	Бег на 3000 м	не более 11 мин 5 с

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Результат
4.	Скоростные качества	Бег на коньках с места 50 м. (сек.)	не более 7,5
5.	Координация	Челночный бег 6х9 м	не более 15
6.	Техническое мастерство	Контрольный матч	1