



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО «СШГРБ
г.п.Чегем» им.М.Н.Карданова

Х.Х.Беканов

ПОЛОЖЕНИЕ

**об организации контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся
в МКУ ДО «Спортивная школа по греко-римской борьбе г.п.Чегем» имени
Олимпийского чемпиона Мурата Нусбиевича Карданова**

1. По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- На этапе высшего спортивного мастерства:
 - совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	6,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	2	3
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10	не менее 12
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2	не менее 3

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10.4
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8.7
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 7
2.	Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической скамейке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 6
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 2,5
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский разряд» «второй юношеский разряд» «первый юношеский разряд»	
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «спортивная борьба»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8.2
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 36
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+11

	(от уровня скамьи)		
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7.2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 49
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15
2.	Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической скамейке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 15
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	не менее 20
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
2.4	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 42
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15
2.	Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической скамейке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 15
2.2	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,2
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее 52
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 8,0
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 9,0
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»		