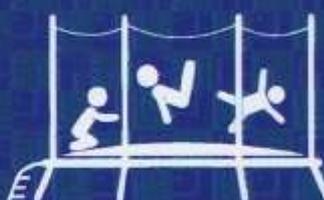




## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП  
по сложнокоординационным и стрелковым  
видам спорта в соответствии с требованиями  
федерального стандарта спортивной подготовки



Министерство по физической культуре и спорту  
Республики Саха (Якутия)

Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)  
«Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

И. И. ГОТОВЦЕВ, Т. Г. АРТЕМЕНКО,  
М. Н. ПОРОТОВА, М. П. СЫСОЛЯТИНА

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП  
по сложно координационным видам спорта  
в соответствии с требованиями федерального  
стандарта спортивной подготовки**

*Утверждены*  
*Министерством по физической культуре и спорту*  
*Республики Саха (Якутия)*  
*28.04.2018 г. № 133-ОД*  
*Ученым Советом ФГБОУ ВО ЧГИФКИС*

Якутск, 2018

Рецензент:

*доктор педагогических наук М.Д. Гуляев*

Авторы-составители:

*Готовцев Иннокентий Иннокентьевич — кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, заслуженный работник физической культуры Республики Саха (Якутия).*

*Артеменко Тарас Григорьевич — кандидат наук по физическому воспитанию и спорту.*

*Поротова Мария Николаевна — аналитик отдела аналитической и информационной работы ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».*

*Сысолятина Мария Прокопьевна — отличник образования РС(Я), аналитик отдела методического обеспечения и экспериментальной работы ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».*

**Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по сложно координационным видам спорта в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки / Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия). — Якутск : Бичик, 2018. — 28 с.**

ISBN 978-5-7696-5672-9.

Агентство СІР НБР Саха

Настоящие Методические рекомендации разработаны по сложно координационным видам спорта, культивируемым в подведомственных спортивных школах Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) (далее — Методические рекомендации).

Методические рекомендации направлены на обеспечение единства основных требований подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) в целях оказания методической помощи в деятельности государственных (муниципальных) физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта. Методические рекомендации предназначены для использования в своей деятельности государственных (муниципальных) физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

УДК  
ББК

© Министерство по физической культуре и спорту РС(Я), 2018

© Оформление. АО НИК «Бичик», 2018

ISBN 978-5-7696-5672-9

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Приказ Министерства спорта Республики Саха (Якутия) от 28.04.2018 г. № 133-ОД «Об утверждении методических рекомендаций о порядке контроля выполнения общей физической и специальной физической подготовки спортсменов в системе подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия)» .....	4
1. Система контроля и зачетные требования.....	5
2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.....	—
3. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта пулевая стрельба ... —	—
4. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта прыжки на батуте....	14
5. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта стрельба из лука....	22
6. Рекомендуемые критерии выполнения массовых (спортивных) разрядов и спортивных званий по годам и этапам спортивной подготовки.....	26



### П Р И К А З

«19» *апрель* 2018 г.

№ *133-Ор*

г. Якутск

#### Об утверждении методических рекомендаций о порядке контроля выполнения общей физической и специальной физической подготовки спортсменов в системе подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия)

В целях обеспечения единства основных требований к организациям спортивной подготовки в соответствие с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и обеспечения качества подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемые Методические рекомендации о порядке контроля выполнения общей физической и специальной физической подготовки спортсменов в системе подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) (далее – Методические рекомендации);

2. ГБУ РС (Я) «Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва» (Егоров В.И.):

2.1. Контролировать ход реализации Методических рекомендаций в подведомственных спортивных школах Министерства спорта Республики Саха (Якутия);

3. Руководителям подведомственных спортивных школ Министерства спорта Республики Саха (Якутия):

3.1. Руководствоваться Методическими рекомендациями для организации подготовки спортивного резерва;

4. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

Г.Р. Балахшин

## 1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачетные требования должны включать:

— конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по выбранному виду спорта;

— требования на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап;

— комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку;

— сроки и методы приема контрольных упражнений.

## 2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по видам спорта.

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по видам спорта.

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

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по видам спорта.

## 3. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

**Удержание пистолета в позе-изготовке.** Тест проводится из исходного положения: стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10—150 по отношению к линии прицеливания, левая рука — свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону

мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа.** Винтовка кладется цевьем на валик (или на ладонь левой руки, расположенной на нем) так, чтобы высота прицельных приспособлений от уровня пола (20—30 см) позволяла стрелку удобно расположить голову на гребне приклада без лишнего напряжения мышц шеи и спины, обеспечивая при этом наиболее благоприятные условия работы глаза во время прицеливания; туловище — стрелок располагается на животе под некоторым углом (15—200) к направлению стрельбы, упираясь локтями в пол так, чтобы грудь была чуть приподнята; ноги — без напряжения раскинута в стороны, стопы лежат свободно; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнем, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьем лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца); кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова — лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1—2 см, мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя.** Тест проводится из исходного положения: ноги — ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; туловище — все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); левая рука — подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова — лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; позвоночник — прогибается так и настолько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена.** Стрелок располагается на пятке, слегка наклонившись вперед, так, чтобы изготовка с оружием была приближена к изготовке «лежа». Левая рука — выдвинута вперед, согнута в локтевом суставе под углом 90—120 гра-

дусов, локоть левой руки упирается в район коленной чашечки левой ноги. Винтовка лежит цевьем на ладони в районе мякоти основания большого пальца, ремень одевается и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает кисть и крепится к антабке на цевье винтовки. Желательно, чтобы локоть левой руки находился под винтовкой или чуть левее плоскость стрельбы; затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; система «стрелок-оружие» удерживается ремнем и правым плечом без мышечных усилий; указательный палец нажимает на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола; голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, мышцы шеи находятся в естественном напряжении. Критерием оценки нормативов на удержание винтовки и пистолета служит время удержания позы изготовки.

**Бег 1000 м.** Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

**Бег 500 м.** Тест проводится с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности с любым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников забега — 20 спортсменов.

**Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин.** Тест проводится из исходного положения: стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10—150 по отношению к линии прицеливания, левая рука — свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Фиксируется сколько раз (не менее 10 раз и т.д.)

**Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин.** Тест проводится из исходного положения: стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10—150 по отношению к линии прицеливания, левая рука — свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Фиксируется время выполнения 10 упражнений с перерывами не более 1 мин.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя.** Тест проводится из исходного положения: ноги — ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; туловище — все

мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тоне (оптимальном напряжении); левая рука — подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова — лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; позвоночник — прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий. Спортсмен выполняет два теста с перерывами не более 3 минут.

**Подъем туловища в положении лежа.** Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

**Кистевая динамометрия.** Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, спортсмену необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное разгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.**

Тест проводится из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. При выполнении теста по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне максимально наклоняется и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Прыжки со скакалкой без остановки.** Тест проводится из исходного положения: основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Тест выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки — один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Спортсмену дается две попытки. В зачет идет максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу);
- два прыжка на 1 вращение скакалки.

**Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта пулевая стрельба**

№	Развешиваемое физическое качество	Виды упражнений	Результаты										
			10 лет		12 лет				13 лет	14 лет			
			НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ССМ	ВСМ			
1	Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке	Юноши	не менее 1 мин 30 с	не менее 2 мин	не менее 1 мин 30 с	не менее 2 мин	не менее 1 мин 30 с	не менее 2 мин	не менее 2 мин 30 с	не менее 2 мин	не менее 2 мин 30 с	
			Девушки	не менее 1 мин 50 с	не менее 1 мин 30 с								
2	Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «лежа»	Юноши	не менее 12 мин	не менее 15 мин	не менее 18 мин	не менее 19 мин	не менее 20 мин	не менее 22 мин	не менее 25 мин	не менее 25 мин	не менее 20 мин	не менее 20 мин
			Девушки	не менее 10 мин	не менее 12 мин	не менее 15 мин	не менее 16 мин	не менее 17 мин	не менее 18 мин	не менее 20 мин	не менее 25 мин	не менее 20 мин	не менее 20 мин

3	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы «стоя»	Юноши		не менее 7 мин	не менее 7 мин	не менее 8 мин	не менее 9 мин	не менее 10 мин	не менее 8 мин	не менее 8 мин	не менее 8 мин	не менее 8 мин
		Девушки		не менее 5 мин	не менее 5 мин	не менее 6 мин	не менее 7 мин	не менее 8 мин				
4	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена	Юноши							не менее 15 мин	не менее 12 мин	не менее 12 мин	не менее 12 мин
		Девушки							не менее 12 мин			
5	Бег на 1 км	Юноши	не более 6 мин 30 с	не более 4 мин 50 с	не более 4 мин 50 с	не более 4 мин 50 с	не более 4 мин 40 с	не более 4 мин 30 с				
		Девушки	не более 6 мин 50 с									
6	Бег 500 метров	Юноши		не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 05 с	не более 2 мин 55 с	не более 2 мин 45 с				
		Девушки										
7	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин	Юноши										
		Девушки										

8	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	Юноши																не менее 40 с каждое
		Девушки																
9	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин	Юноши																не менее 10 мин каждое
		Девушки																не менее 10 мин каждое
10	Подъем туловища из положения лежа	Юноши	не менее 20 раз	не менее 21 раза	не менее 22 раз	не менее 24 раз	не менее 26 раз	не менее 28 раз	не менее 32 раз	не менее 35 раз								
		Девушки	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз	не менее 20 раз	не менее 22 раз	не менее 24 раз	не менее 28 раз	не менее 30 раз								
11	Кистевая динамометрия	Юноши	не менее 14,7 кг	не менее 16 кг	не менее 18,4 кг	не менее 19 кг	не менее 21 кг	не менее 23 кг	не менее 26,5 кг									
		Девушки	не менее 11,8 кг	не менее 13 кг	не менее 15,7 кг	не менее 16 кг	не менее 18 кг	не менее 20 кг	не менее 23,5 кг									

12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Юноши	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз								
		Девушки	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 16 раз								
13	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Юноши	касание пола пальцами рук															
		Девушки	касание пола пальцами рук															
14	Прыжки со скакалкой без остановки	Юноши	не менее 20 раз	не менее 22 раз	не менее 25 раз	не менее 26 раз	не менее 28 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз	не менее 40 раз								
		Девушки	не менее 20 раз	не менее 22 раз	не менее 25 раз	не менее 26 раз	не менее 28 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз	не менее 40 раз								
Спортивный разряд		Третий спортивный разряд										КМС	МС РФ, МСМК					

#### 4. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

**Челночный бег 3×10 метров.** На расстоянии 10 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 10 метров три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

**Челночный бег 5×10 метров.** На расстоянии 10 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние в 10 метров пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

**Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол».** Тест проводится из исходного положения: вис стоя спиной к гимнастической перекладине, хват прямой, руки прямые на ширине плеч или чуть шире. Ноги внизу прямые и слегка отклонены назад. Спортсмен совершает вдох, задержка дыхания и поднятие ног вверх до угла 90 градусов. После следует задержка на 1—2 счета, затем медленное и подконтрольное возвращение в исходное положение.

**Подъем ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины.** Тест проводится из исходного положения: вис стоя спиной к гимнастической перекладине, хват прямой, руки прямые на ширине плеч или чуть шире. Ноги внизу прямые и слегка отклонены назад. Спортсмен совершает вдох, задержка дыхания и поднятие ног вверх до угла 90 градусов. После следует выдох. В конечной точке траектории задержка на 1—2 счета, затем медленное и подконтрольное возвращение в исходное положение.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Тест проводится из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с.;

- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье.** Тест проводится из исходного положения: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под уклоном не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Спортсмен выполняет тест, согнув руки и касаясь грудью гимнастической скамьи. Затем разгибает руки и возвращается в исходное положение на пол секунды. В зачет идет только правильное количество сгибаний и разгибаний рук.

Запреты при выполнении:

- дотрагиваться пола коленями;
- нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
- поочередно разгибать руки.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;
- отсутствие касания грудью скамьи или стула.

**Подтягивание на перекладине лежа.** Тест проводится: из исходного положения: лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору до 4 см. Спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение теста. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибов туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках.** Тест проводится из исходного положения: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под уклоном не более 45 градусов. Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Спортсмен выполняет упражнение, согнув руки и касаясь грудью гимнастической скамьи. Затем разгибает руки и возвращается в исходное положение на пол секунды. В зачет идет правильное количество сгибаний и разгибаний рук.

Запреты при выполнении:

- дотрагиваться пола коленями;
- нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
- поочередно разгибать руки.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;

— отсутствие касания грудью скамьи или стула.

**Напрыгивание на возвышение высотой 30 см на 30 с.** Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на поясе, колени в полусогнутом состоянии. Спортсмен толчком обеих ног с интенсивных взмахом рук осуществляет прыжок на возвышение высотой 30 см. Затем возвращается в исходное положение. В зачет идет количество прыжком за 30 секунд.

**Напрыгивание на возвышение высотой 50 см на 60 раз.** Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на поясе, колени в полусогнутом состоянии. Спортсмен толчком обеих ног с интенсивных взмахом рук осуществляет прыжок на возвышение высотой 50 см. Затем возвращается в исходное положение. В зачет идет время, за которое спортсмен выполнит 60 прыжков.

**Прыжок в длину с места.** Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

**Упражнение «мост».** Тест проводится из исходного положения: лежа на спине. Спортсмен, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упирается в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения.

**Упражнение «складка».** Тест проводится из исходного положения: сидя на полу, ноги вместе. Спортсмен, выставив руки вперед, наклоняет туловище вниз.

**Наклон вперед из положения стоя, удержания касания ног грудью.** Тест проводится из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. Спортсмен выступает в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях. При выполнении теста на полу спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;

— отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Поперечный шпагат на полу от пола до бедер.** Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен под тяжестью собственного веса, медленно раздвигая ноги в разные стороны, опускается на пол. Ноги в коленных суставах выпрямлены и должны составлять между собой 180 градусов.

**Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы подготовки по виду спорта прыжки на батуте**

№	Виды упражнений	Результаты										
		7 лет		8 лет					13 лет		15 лет	
		НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ		
1	Челночный бег 3×10 м	Юноши	не более 10,4	не более 10	не более 9,5	не более 9,4	не более 9,3	не более 9,2	не более 9,1			
		Девушки	не более 10,6	не более 10,2	не более 9,7	не более 9,6	не более 9,5	не более 9,4	не более 9,3			
2	Челночный бег 5×10 м	Юноши								14	13	
		Девушки								14,5	14	
3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положении «угол»	Юноши	не менее 4 раз	не менее 6 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз			
		Девушки	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз			
4	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины	Юноши								не менее 6 раз	не менее 10 раз	
		Девушки								не менее 4 раз	не менее 6 раз	

5	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Юноши	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз		
		Девушки	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз		
6	Стибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье	Юноши	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз
		Девушки								не менее 4 раз	не менее 4 раз
7	Подтягивание в висе на перекладине	Юноши									
		Девушки									
8	Подтягивание в висе лежа	Юноши									
		Девушки	не менее 4 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз		
9	Стибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	Юноши			не менее 5 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 14 раз	не менее 18 раз	не менее 20 раз	не менее 30 раз
		Девушки									не менее 7 раз
10	Стибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу	Юноши									
		Девушки			не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз		

11	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см на 30 с	Юноши	не менее 5 раз	не менее 10 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз		
		Девушки	не менее 5 раз	не менее 10 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз		
12	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см на 60 раз	Юноши	не менее 115 см	не менее 120 см	не менее 130 см	не менее 145 см	не менее 160 см	не менее 175 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не более 70 с
		Девушки	не менее 110 см	не менее 112 см	не менее 115 см	не менее 130 см	не менее 145 см	не менее 155 см	не менее 165 см	не менее 175 см	не более 70 с
13	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 115 см	не менее 120 см	не менее 130 см	не менее 145 см	не менее 160 см	не менее 175 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не более 70 с
		Девушки	не менее 110 см	не менее 112 см	не менее 115 см	не менее 130 см	не менее 145 см	не менее 155 см	не менее 165 см	не менее 175 см	не более 70 с
14	Упражнение «мост» из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения	Юноши	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5,5 с	не менее 5,7 с	не менее 5,9 с	не менее 6 с		
		Девушки	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5,5 с	не менее 5,7 с	не менее 5,9 с	не менее 6 с		

15	Упражнение «складка». И. П. сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз.	Юноши	не менее 3 с	не менее 2 с						расстояние от пола до плеч не более 10 см	расстояние от пола до плеч не более 10 см
		Девушки	не менее 3 с	не менее 2 с							расстояние от пола до плеч не более 10 см
16	Наклон вперед из положения стоя, удержания касания ног грудью	Юноши	не более 20 см	не более 15 см	не более 10 см	не более 8 см	не более 6 см	не более 4 см	не более 2 см		
		Девушки	не более 20 см	не менее 3 с	не менее 2 с						
17	Поперечный шпагат на полу от пола до бедер	Юноши	не более 20 см	не более 15 см	не более 10 см	не более 8 см	не более 6 см	не более 4 см	не более 2 см		
		Девушки	не более 20 см	не более 15 см	не более 10 см	не более 8 см	не более 6 см	не более 4 см	не более 2 см		
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа									

## 5. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

**Челночный бег 3×10 метров.** На расстоянии 10 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 10 метров три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

**Бросок набивного мяча 1 кг из за головы в положении сидя.** Тест проводится из исходного положения: сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

**Подъем туловища в положении лежа.** Тест проводится из исходного положения: лежа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сидя. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем спортсмены меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

**Подтягивание на перекладине.** Тест проводится из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение теста. В зачет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

**Прыжок в длину с места.** Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тест проводится из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Спортсмену предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

**Натяжение тетивы лука до касания подбородка.** Тест проводится из исходного положения: поза изготовки. Вариант изготовки (открытая, боковая, закрытая) спортсмен выбирает сам. Спортсмен выполняет необходимые действия для принятия положения с натянутым луком до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.). Затем возврат в исходное положение. В зачет идет количество правильно выполненных подходов для натяжения тетивы.

**Удержание растянутого лука в позе изготовки.** Тест проводится из исходного положения: поза изготовки. Вариант изготовки (открытая, боковая, закрытая) спортсмен выбирает сам. Спортсмен выполняет необходимые действия для принятия положения с натянутым луком до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.).

**Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта стрельба из лука**

№	Развечаемое физическое качество	Виды упражнений	Результаты										
			11 лет		12 лет						13 лет	15 лет	
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ССМ	ВСМ	
1	Быстрота	Челночный бег 3×10 м	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 9,5 с	не более 9,5 с	не более 9,5 с	не более 9,5 с	не более 9,5 с			
		Девушки	не более 10,5 с	не более 10,5 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с	не более 10,0 с			
2	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг	не менее 3,8 м	не менее 3,8 м	не менее 3,8 м	не менее 4,0 м	не менее 4,0 м	не менее 4,0 м	не менее 4,0 м	не менее 4,0 м			
		Девушки	не менее 3,3 м	не менее 3,3 м	не менее 3,3 м	не менее 3,5 м	не менее 3,5 м	не менее 3,5 м	не менее 3,5 м	не менее 3,5 м			
3		Подъем туловища из положения лежа	не менее 25 раз	не менее 28 раз	не менее 31 раза	не менее 35 раз							
		Девушки	не менее 20 раз	не менее 23 раз	не менее 26 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз	не менее 30 раз		

4	Подтягивание на перекладине	Юноши											не менее 6 раз
		Девушки											не менее 4 раз
5	Бросок набивного мяча 1 кг из за головы в положении сидя	Юноши											не менее 7,5 м
		Девушки											не менее 4,5 м
6	Прыжок в длину с места	Юноши											не менее 190 см
		Девушки											не менее 155 см
7	Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка				не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 18 раз	не менее 24 раз
		Девушки				не менее 11 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 17 раз	не менее 21 раз
8	Удержание растянутого лука в позе изготовки	Юноши											не менее 40 с
		Девушки											не менее 35 с
Спортивный разряд, звание		3 спортивный разряд		КМС	МС РФ	МСМК							

**6. КРИТЕРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССОВЫХ (СПОРТИВНЫХ)  
РАЗРЯДОВ И СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ  
ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№	Этапы подготовки	Массовый (спортивный разряд и спортивное звание)	
		в начало учебного года	в конец учебного года
1	СОГ	нет требований	
2	ГНП 1-го года обучения	нет требований	не менее 50 % 3 юношеский
3	ГНП свыше года	не менее 50 % 3 юношеский	до 50 % 2 юношеский
4	ТЭ —1	не менее 50 % 2 юношеский	не менее 50 % 1 юношеский
5	ТЭ —2	не менее 50 % 1 юношеский	не менее 50 % 3 спортивный
6	ТЭ — 3	не менее 50 % 3 спортивный	не менее 60 % 2 спортивный
7	ТЭ — 4	не менее 60 % 2 спортивный	не менее 70 % 1 спортивный
8	ТЭ — 5	не менее 70 % 1 спортивный	не менее 70 % КМС
9	СС	Кандидат в мастера спорта РФ	не менее 50 % мастер спорта
10	ВСМ	Мастер спорта и мастер спорта международного класса	

*Примечание:*

— процентное соотношение требований указаны от общего числа детей в группе по годам (этапам) подготовки;

— процентное соотношение выполнения массовых (спортивных) разрядов и спортивных званий по видам спорта могут быть скорректированы согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
О ПОРЯДКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ОФП И СФП  
ПО СЛОЖНО КООРДИНАЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА  
В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Готовцев** Иннокентий Иннокентьевич  
**Артеменко** Тарас Григорьевич  
**Поротова** Мария Николаевна  
**Сысолятина** Мария Прокопьевна

*Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов  
ОФП и СФП по сложно координационным видам спорта  
в соответствии с требованиями  
федерального стандарта спортивной подготовки*

Редактор *Поротова А.Л.*  
Техн. редактор *Колесова А.Л.*  
Комп. верстка *Кардашевская М.Н.*

Подписано в печать 2018 г. Формат 60×84 1/16.  
Усл.п.л. . Уч.-изд.л. . Тираж 20 экз. Заказ №

АО Национальная издательская компания «Бичик» им. С.А. Новгородова  
677000, г. Якутск, ул. Курашова 30/1, т.т.: 8(4112)42-20-26, 8(4112)34-30-98  
www.bichik.ru. E-mail: NK12007@mail.ru

Отпечатано в типографии цифровой печати  
НИК «Бичик» им. С.А. Новгородова  
г. Якутск, Покровское шоссе, 7 км, д. 6/1

---

*Для записей*

---