



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП
по циклическим 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, В. И. ЕГОРОВ, М. Н. ПОРОТОВА,
В. Л. ВАСИЛЬЕВ, П. И. СОБАКИН

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП
по циклическим 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).

Егоров Василий Иванович — заслуженный тренер Российской Федерации.

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

Васильев Виктор Леонидович — заслуженный тренер Республики Саха (Якутия), отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия), отличник образования Республики Саха (Якутия).

Собакин Петр Иванович — почетный работник общего образования Российской Федерации, отличник физической культуры и спорта Российской Федерации.

Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП по циклическим видам спорта в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки / Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия). — Якутск : Бичик, 2018. — 40 с.

ISBN 978-5-7696-5671-2.

Агентство СІР НБР Саха

Настоящие Методические рекомендации разработаны по циклическим 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 978-5-7696-5671-2

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 биатлон	5
4. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта легкая атлетика	12
5. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта лыжные гонки	23
6. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта плавание	29
7. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта шорт-трек	33
8. Рекомендуемые критерии выполнения массовых (спортивных) разрядов и спортивных званий по годам и этапам спортивной подготовки	39



П Р И К А З

«14» *апрель* 2018 г.

№ *133-ОД*

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 соответствии 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. Балакшин

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 БИАТЛОН

Бег 60 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт.

По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 100 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Подъем туловища в положении лежа за 30 с. 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 за 30 секунд. 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.

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.

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.;

— разновременное сгибание рук.

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, испытуемому 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.;
- разновременное разгибание рук.

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.

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 1500 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.

Лыжная гонка 2 км. Тест на лыжах проводится свободным или классическим стилем на дистанцию 2 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжная гонка 3 км. Тест на лыжах проводится свободным или классическим стилем на дистанцию 3 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжная гонка 5 км. Тест на лыжах проводится свободным или классическим стилем на дистанцию 5 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжная гонка 10 км. Тест на лыжах проводится свободным или классическим стилем на дистанцию 10 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Таблица 1

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки к виду спорта биатлон

№	Развлекательные физические качества	Виды упражнений	Результаты											
			9 лет			12 лет					15 лет	17 лет		
			НП-2	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ		
1	Быстрота	Бег 60 м	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с			
Юноши			Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины
2	Скоростно-силовые	Бег 100 м	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не более 15,0 с	не более 14,8 с	не более 14,6 с	не более 14,8 с	не более 14,0 с	не более 13,5 с	не более 13,2 с		
Юноши, мужчины			Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины	Девушки	Юноши, мужчины
3	Скоростно-силовые	Подъем туловища в положении лежа за 30 с	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 20 раз	не менее 20 раз	не менее 22 раз	не менее 24 раз	не менее 26 раз	не менее 28 раз	не менее 35 раз	не менее 40 раз	не менее 35 раз
Юноши, мужчины			Девушки, женщины	Юноши, мужчины	Девушки, женщины	Юноши, мужчины	Девушки, женщины	Юноши, мужчины	Девушки, женщины	Юноши, мужчины	Девушки, женщины	Юноши, мужчины	Девушки, женщины	Юноши, мужчины

4	Прыжок в длину с места	Юноши, мужчины	не менее 140 см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 175 см	не менее 176 см	не менее 178 см	не менее 180 см	не менее 200 см	не менее 220 см
		Девушки, женщины	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 162 см	не менее 164 см	не менее 166 см	не менее 170 см	не менее 190 см	не менее 200 см
5	Подтягивание на перекладине	Юноши, мужчины	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 12 раз
		Девушки, женщины				не менее 3 раз	не менее 3 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 4 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Юноши				не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 20 раз	не менее 30 раз	не менее 40 раз
		Девушки	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 30 раз
7	Бег 1000 м	Юноши				не более 4 мин	не более 4 мин	не более 4 мин	не более 4 мин	не более 4 мин	не более 4 мин	
		Девушки				не более 2 мин 10 с	не более 2 мин 10 с	не более 2 мин 10 с	не более 2 мин 10 с	не более 2 мин 10 с	не более 2 мин 10 с	
9	Бег 1500 м	Мужчины									не более 5 мин 30 с	не более 5 мин

10	Бег 1000 м	Женщины									не более 4 мин 15 с	не более 4 мин
		Юноши	не более 14 мин 30 с	не более 14 мин 30 с	не более 14 мин 30 с	не более 14 мин 30 с	не более 14 мин 30 с	не более 14 мин 30 с	не более 14 мин 30 с	не более 14 мин 30 с		
11	Лыжная гонка 2 км	Девушки, женщины	не более 15 мин	не более 15 мин	не более 15 мин							
		Юноши, мужчины				не более 16 мин	не более 16 мин	не более 16 мин	не более 16 мин	не более 16 мин	не более 16 мин	
12	Лыжная гонка 3 км	Девушки, женщины				не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	
		Юноши, мужчины				не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	
13	Лыжная гонка 10 км	Юноши, мужчины									не более 41 мин 30 с	не более 39 мин
		Девушки, женщины									не более 25 мин 38 с	не более 21 мин
14	Лыжная гонка 5 км	Юноши, мужчины										
		Девушки, женщины										
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа										
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 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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.

Бег 60 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 300 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Прыжок в длину с места. 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.

Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 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 за 30 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

Бег 150 м с высокого старта. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Десятерной прыжок с места. Тест выполняется толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

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.

Бег 2000 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 3 км. 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 5 км. 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.

Тройной прыжок с места. Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Полуприсед со штангой. Спортсмен подходит к раме для приседаний и снаряжает штангу нужного веса. Спортсмену необходимо подсесть под снаряд, поместив гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы на ширине плеч или чуть шире. Спортсмен снимает штангу со стоек и делается пару небольших шагов назад. Медленно и аккуратно делается присед, не доводя бедра

до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина прямая, а в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, спортсмен поднимается из нижнего положения, но до конца колени не разгибает. Необходимо сделать необходимое количество повторов.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч в руках в области таза. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча.

Рывок штанги. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч или шире. По команде «Старт!» спортсмен отрывает снаряд от пола и поднимает до уровня выше колен. Следом осуществляется подрыв штанги наверх, подсед (уход) под штангу и ее фиксация на вытянутых руках (или на груди для толчка). Подъем из подседа, фиксация штанги на прямых руках.

Жим штанги лежа. Спортсмен снимает штангу со стоек и выводит ее до уровня низа груди. Плавно и подконтрольно опускает штангу вниз, сопровождая это движение глубоким вдохом. Не делая резких движений, опускает штангу на низ груди. Далее спортсмен выжимает штангу вверх усилием грудных мышц и трицепсов, сопровождая мощным выдохом. При этом локти не должны менять своей позицией. Как только спортсмен выполнил повторение в полную амплитуду и полностью выпрямил локти, ставит штангу обратно на стойки, немного заведя ее движением плеч в сторону головы.

Таблица 2

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта легкая атлетика

№	Развиваемое физическое качество	Виды упражнений	Результаты												
			9 лет			12 лет				17 лет	18 и старше				
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ			
Бег на короткие дистанции															
1	Челночный бег 3×10 м	Юноши	не более 9,5 сек	не более 9,5 сек	не более 9,5 сек										
		Девушки	не более 9,8 сек	не более 9,8 сек	не более 9,8 сек										
2	Бег 60 метров с высокого старта	Юноши	не более 9,3 сек	не более 9,0 сек	не более 8,6 сек	не более 8,1 сек	не более 7,7 сек	не более 7,3 сек	не более 7,1 сек						
		Девушки	не более 10,3 сек	не более 10,0 сек	не более 9,6 сек	не более 9,1 сек	не более 8,7 сек	не более 8,2 сек	не более 7,9 сек						
3	Бег 300 метров с высокого старта	Юноши													
		Девушки													

4	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 135 см	не менее 150 см	не менее 175 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 210 см	не менее 220 см	не менее 240 см	не менее 260 см	не менее 280 см
		Девушки	не менее 125 см	не менее 140 см	не менее 165 см	не менее 180 см	не менее 200 см	не менее 210 см	не менее 220 см	не менее 230 см	не менее 250 см	
5	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Юноши	не менее 30 прыж- ков	не менее 30 прыж- ков	не менее 30 прыж- ков							
		Девушки	не менее 40 прыж- ков	не менее 40 прыж- ков	не менее 40 прыж- ков							
6	Бег 150 метров с высокого старта	Юноши				не более 25,5 сек	не более 25,5 сек	не более 25,5 сек	не более 25,5 сек	не более 25,5 сек		
		Девушки				не более 27,8 сек	не более 27,8 сек	не более 27,8 сек	не более 27,8 сек			
7	Десятерной прыжок с места	Юноши									не менее 25 м	не менее 27 м
		Девушки									не менее 23 м	не менее 25 м
Скоростно-силовые качества			—	—	—	3 юн	2 юн 1 юн	3 сп	2 сп	1 сп	КМС	МС РФ МСМК
Спортивный разряд												
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба (спортивная ходьба — до тренировочного этапа)												

8	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 150 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 220 см	не менее 240 см	не менее 250 см
		Девушки	не менее 125 см	не менее 135 см	не менее 145 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 240 см	не менее 240 см
9	Бег 60 метров с высокого старта	Юноши				не более 9,5 сек	не более 9,3 сек	не более 8,7 сек	не более 8,3 сек	не более 8,0 сек	не более 7,6 сек	
		Девушки				не более 10,6 сек	не более 10,3 сек	не более 9,7 сек	не более 9,3 сек	не более 9,0 сек	не более 8,7 сек	
10	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Юноши	не менее 25 прыж- ков	не менее 25 прыж- ков	не менее 25 прыж- ков							
		Девушки	не менее 30 прыж- ков	не менее 30 прыж- ков	не менее 30 прыж- ков							
11	Челночный бег 3×10 м	Юноши	не более 9,9 сек	не более 9,9 сек	не более 9,9 сек							
		Девушки	не более 10 сек	не более 10 сек	не более 10 сек							
12	Бег 500 метров	Юноши				не более 1 мин 44 с	не более 1 мин 44 с	не более 1 мин 44 с	не более 1 мин 44 с	не более 1 мин 44 с	не более 1 мин 44 с	
		Девушки				не более 2 мин 01 с	не более 2 мин 01 с	не более 2 мин 01 с	не более 2 мин 01 с	не более 2 мин 01 с	не более 2 мин 01 с	
Скоростные качества (с группы СМ и др)												
Выносливость												

23	Скоростно-силовые качества	Полуприсед со штангой	Девушки				не менее 5 м. 10 см	не менее 5 м. 10 см	не менее 5 м. 10 см	не менее 5 м. 10 см	не менее 5 м. 10 см	не менее 80 кг	
			Юноши										не менее 40 кг
		Девушки										не менее 50 кг	
Спортивный разряд			—	—	—	3 юн	2 юн 1 юн	3 сп	2 сп	1 сп	КМС	МС РФ	МСМК
Метания													
24	Скоростные качества	Челночный бег 3×10 м	Юноши	не более 9,7 сек	не более 9,7 сек	не более 9,7 сек	не более 9,7 сек	не более 9,6 сек	не более 9,6 сек	не более 9,6 сек	не более 9,6 сек		
			Девушки	не более 10 сек	не более 10 сек	не более 10 сек	не более 10 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	
25	Скоростные качества	Бег 60 метров с высокого старта	Юноши			не более 9,6 сек	не более 9,6 сек	не более 9,6 сек	не более 9,6 сек	не более 9,6 сек	не более 9,6 сек		
			Девушки			не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	не более 10,6 сек	
26	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 160 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 210 см	не менее 230 см	не менее 240 см	не менее 260 см	не менее 280 см
			Девушки	не менее 125 см	не менее 135 см	не менее 150 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 210 см	не менее 220 см	не менее 250 см
27	Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Юноши	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков						
			Девушки	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков						

28	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Юноши				не менее 10 м. 00 см	не менее 10 м. 00 см	не менее 10 м. 00 см	не менее 10 м. 00 см	не менее 10 м. 00 см		
			Девушки				не менее 8 м. 00 см	не менее 8 м. 00 см	не менее 8 м. 00 см	не менее 8 м. 00 см	не менее 8 м. 00 см	не менее 8 м. 00 см	
29	Скоростно-силовые качества	Бег 60 метров с высокого старта	Юноши									не более 7,6 сек	не более 7,4 сек
			Девушки										не более 8,7 сек
30	Силовые качества	Рывок штанги	Юноши									не менее 70 кг	не менее 80 кг
			Девушки									не менее 35 кг	не менее 40 кг
Спортивный разряд			—	—	—	3 юн	2 юн 1 юн	3 сп	2 сп	1 сп	КМС	МС РФ	МСМК
Многоборье													
31	Скоростные качества	Челночный бег 3×10 м	Юноши	не более 9,7 сек	не более 9,7 сек	не более 9,7 сек							
			Девушки	не более 10 сек	не более 10 сек	не более 10 сек							
32	Скоростные качества	Бег 60 метров с высокого старта	Юноши			не более 9,5 сек	не более 9,3 сек	не более 9,0 сек	не более 8,6 сек	не более 8,1 сек	не более 7,7 сек	не более 7,5 сек	не более 8,4 сек
			Девушки			не более 10,5 сек	не более 10,2 сек	не более 9,9 сек	не более 9,5 сек	не более 9,2 сек	не более 8,8 сек	не более 8,4 сек	не более 8,4 сек

33	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 130 см	не менее 145 см	не менее 160 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 220 см	не менее 240 см	не менее 250 см	не менее 270 см
		Девушки	не менее 125 см	не менее 135 см	не менее 150 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 210 см	не менее 240 см	
34	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Юноши	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков	не менее 28 прыжков							
		Девушки	не менее 35 прыжков	не менее 35 прыжков	не менее 35 прыжков							
35	Тройной прыжок с места	Юноши				не менее 5 м. 30 см	не менее 5 м. 50 см	не менее 5 м. 80 см	не менее 6 м. 40 см	не менее 7 м. 00 см	не менее 7 м. 60 см	не менее 7 м. 75 см
		Девушки				не менее 5 м. 00 см	не менее 5 м. 00 см	не менее 5 м. 50 см	не менее 6 м. 00 см	не менее 6 м. 50 см	не менее 7 м. 00 см	не менее 7 м. 30 см
36	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Юноши				не менее 9 м. 00 см	не менее 9 м. 00 см	не менее 9 м. 00 см	не менее 9 м. 00 см	не менее 9 м. 00 см		
		Девушки				не менее 7 м. 00 см	не менее 7 м. 00 см	не менее 7 м. 00 см	не менее 7 м. 00 см	не менее 7 м. 00 см		
37	Жим штанги лежа	Юноши									не менее 70 кг	не менее 80 кг
		Девушки									не менее 25 кг	не менее 30 кг
Скоростно-силовые качества												
Словные качества												
Спортивный разряд											КМС	МС РФ МСМК

5. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Бег 30 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 60 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 100 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

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.

Метание теннисного мяча с места. Тест проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из за спины через плечо». Спортсмен выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

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 800 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.

Кросс 2 км. 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.

Кросс 3 км. 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.

Лыжи классический стиль 3 км. Тест на лыжах проводится классическим стилем на дистанцию 3 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжи классический стиль 5 км. Тест на лыжах классическим стилем на дистанцию 5 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжи классический стиль 10 км. Тест на лыжах проводится классическим стилем на дистанцию 10 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжи свободный стиль 3 км. Тест на лыжах проводится свободным стилем на дистанцию 3 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжи свободный стиль 5 км. Тест на лыжах проводится свободным стилем на дистанцию 5 км, проложенном преимущественно на мест-

ности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Лыжи свободный стиль 10 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанцию 10 км, проложенном преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Тест проводится в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта лыжные гонки

№	Развиваемые физические качества	Виды упражнений	Результаты															
			9 лет			12 лет						15 лет	17 лет					
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ						
1	Бег 30 м	Юноши	не более 5,8 с	не более 5,8 с	не более 5,8 с													
		Девушки	не более 6,0 с	не более 6,0 с	не более 6,0 с													
2	Бег 60 м	Юноши	не более 6,0 с	не более 6,0 с	не более 6,0 с													
		Девушки				не более 10,8 с	не более 10,5 с	не более 10,3 с	не более 10,0 с	не более 9,8 с								
3	Бег 100 м	Юноши, мужчины				не более 15,3 с	не более 15,0 с	не более 14,5 с	не более 14,0 с	не более 13,5 с								
		Девушки																

№	Скоростно-силовые	Виды упражнений	Результаты															
			9 лет			12 лет						15 лет	17 лет					
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ						
4	Прыжок в длину с места	Юноши, мужчины	не менее 160 см	не менее 165 см	не менее 175 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 225 см	не менее 230 см	не менее 240 см	не менее 250 см	не менее 250 см	не менее 250 см					
		Девушки, женщины	не менее 155 см	не менее 157 см	не менее 160 см	не менее 167 см	не менее 172 см	не менее 178 см	не менее 185 см	не менее 195 см	не менее 210 см	не менее 210 см	не менее 210 см	не менее 210 см				
5	Метание теннисного мяча с места	Юноши	не менее 18 м	не менее 18 м	не менее 18 м													
		Девушки	не менее 14 м	не менее 14 м	не менее 14 м													
6	Бег 1000 м	Юноши, мужчины				не более 3 мин 45 с	не более 3 мин 40 с	не более 3 мин 30 с	не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 10 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с				
		Девушки, женщины				не более 3 мин 35 с	не более 3 мин 30 с	не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 15 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с
7	Бег 800 м	Юноши, мужчины				не более 3 мин 35 с	не более 3 мин 30 с	не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 15 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с
		Девушки, женщины				не более 3 мин 35 с	не более 3 мин 30 с	не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 15 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с	не более 3 мин 00 с
8	Кросс 3 км	Мужчины																
		Женщины																
9	Кросс 2 км	Мужчины																
		Женщины																
10	Лыжи, классический стиль 5 км	Юноши, мужчины				не более 21 мин 00 с	не более 20 мин 00 с	не более 19 мин 00 с	не более 18 мин 00 с	не более 17 мин 00 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с
		Девушки, женщины				не более 21 мин 00 с	не более 20 мин 00 с	не более 19 мин 00 с	не более 18 мин 00 с	не более 17 мин 00 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с	не более 15 мин 40 с

11	Льжи, классический стиль 3 км	Девушки, женщины	не более 15 мин 20 с	не более 14 мин 20 с	не более 13 мин 20 с	не более 12 мин 00 с	не более 12 мин 00 с	не более 10 мин 30 с	не более 10 мин 30 с
12	Льжи классический стиль 10 км	Юноши, мужчины	не более 44 мин 00 с	не более 43 мин 00 с	не более 40 мин 00 с	не более 38 мин 00 с	не более 35 мин 00 с	не более 32 мин 45 с	не более 32 мин 45 с
13	Льжи, — классический стиль 5 км	Девушки, женщины	не более 24 мин 00 с	не более 23 мин 00 с	не более 22 мин 00 с	не более 21 мин 00 с	не более 19 мин 00 с	не более 17 мин 40 с	не более 17 мин 40 с
14	Льжи, свободный стиль 5 км	Юноши, мужчины	не более 20 мин 00 с	не более 19 мин 00 с	не более 18 мин 00 с	не более 17 мин 00 с	не более 16 мин 00 с	не более 14 мин 45 с	не более 14 мин 45 с
15	Льжи, свободный стиль 3 км	Девушки, женщины	не более 14 мин 30 с	не более 13 мин 30 с	не более 12 мин 30 с	не более 12 мин 00 с	не более 11 мин 30 с	не более 9 мин 45 с	не более 9 мин 45 с
16	Льжи, свободный стиль 10 км	Юноши, мужчины	не более 42 мин 00 с	не более 40 мин 00 с	не более 38 мин 00 с	не более 35 мин 00 с	не более 32 мин 00 с	не более 30 мин 55 с	не более 30 мин 55 с
17	Льжи, свободный стиль 5 км	Девушки, женщины	не более 23 мин 30 с	не более 22 мин 30 с	не более 21 мин 30 с	не более 20 мин 30 с	не более 19 мин 30 с	не более 17 мин 00 с	не более 17 мин 00 с
Техническое мастерство			Обязательная техническая программа						
Иные спортивные нормативы			Иные спортивные нормативы						

6. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

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

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.

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.

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.;
- разновременное сгибание рук.

Статическая сила при имитации гребка на суше. Тест проводится из исходного положения: стойка ноги врозь, согнувшись, лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1 метра от нее, надев держатель резины на руки, закрепленного на гимнастической стенке. Круговые движения руками, как при гребке способом «дельфин».

Выкрут прямых рук вперед-назад. Спортсмен, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук на-

зад. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

Наклон вперед стоя на возвышении. Тест проводится из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Спортсмен выполняет тест в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении теста по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–», ниже — знаком «+».

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

Таблица 4

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта плавание

№	Развешаемые физические качества	Виды упражнений	Результаты											
			7 лет			9 лет			12 лет			14 лет		
1	Скоростно силовые качества	Юноши	Бросок набивного мяча 1 кг	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ	
				не менее 3,8 м	не менее 3,8 м	не менее 3,9 м	не менее 4 м	не менее 4,5 м	не менее 4,7 м	не менее 4,9 м	не менее 5 м	не менее 5,3 м	не менее 7,5 м	
		Девушки	Челночный бег 3×10 м	не менее 3,3 м	не менее 3,3 м	не менее 3,4 м	не менее 3,5 м	не менее 3,7 м	не менее 3,9 м	не менее 4 м	не менее 4,3 м	не менее 4,5 м	не менее 5,3 м	
				не более 10 с	не более 9,7 с	не более 9,6 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	не более 9,5 с	не более 10 с	
2		Девушки		не более 10,5 с	не более 10,4 с	не более 10,2 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	
				не более 10,5 с	не более 10,4 с	не более 10,2 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с	не более 10 с

3	Прыжок в длину с места	Юноши Девушки									не менее 170 см	не менее 190 см
4	Подтягивание на перекладине	Юноши Девушки									не менее 155 см	не менее 170 см
5	Статическая сила при имитации гребка на суше	Юноши Девушки									не менее 6 раз	не менее 9 раз
6	Выкрут прямых рук вперед-назад	Юноши Девушки	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.	не менее 4 раз	не менее 6 раз
7	Наклон вперед стоя на возвышении	Юноши Девушки	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.	упр.		
4	Техническое мастерство											
Обязательная техническая программа												

7. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ШОРТ-ТРЕК

Бег 30 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 60 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

Бег 100 м. Тест проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Оценивается время пробегания.

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.

Подъем туловища в положении лежа за 30 с. 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 за 30 секунд. 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.

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 перпендикуляр-

ной 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.

Тройной прыжок с места. Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги врозь, руки свободно. Спортсмен выполняет три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола, затем — прыжок со взмахом рук и приземление в упор присев.

Десятерной прыжок с места. Тест выполняется толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

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 1500 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 2000 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 на роликовых коньках 2000 м. Тест проводится из исходного положения: основная стойка бегуна, роликовые коньки располагаются за линией старта. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу спортсмен стартует и бежит с максимально возможной скоростью. Время преодоления дистанции фиксируется на финише.

Таблица 5

Рекомендуемые критерии по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта шорт-трек

№	Развешаемые физические качества	Результаты											
		9 лет			12 лет					13 лет	15 лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ		
	Бег 30 м	Юноши	не более 6,6 с	не более 6,5 с	не более 6,4 с	не более 5,5 с	не более 5,4 с	не более 5,3 с	не более 5,2 с	не более 5,1 с	не более 4,7 с		
		Девушки	не более 6,9 с	не более 6,8 с	не более 6,7 с	не более 5,7 с	не более 5,6 с	не более 5,5 с	не более 5,4 с	не более 5,3 с	не более 5,0 с		
	Бег 60 м	Юноши	не более 11,8 с	не более 11,7 с	не более 11,6 с	не более 9,6 с	не более 9,5 с	не более 9,4 с	не более 9,3 с	не более 9,2 с	не более 8,7 с		
		Девушки	не более 11,8 с	не более 11,8 с	не более 11,8 с	не более 9,9 с	не более 9,8 с	не более 9,7 с	не более 9,6 с	не более 9,5 с	не более 9,0 с		
	Бег 100 м	Мужчины										не более 12,7 с	
		Женщины											не более 15,0 с

4	Челночный бег 3×10 м	Юноши, мужчины	не более 9,3 с	не более 9,2 с	не более 9,1 с					не менее 24 раз	не менее 26 раз	не менее 28 раз			
		Девушки	не более 9,5 с	не более 9,4 с	не более 9,3 с					не менее 24 раз	не менее 24 раз	не менее 26 раз	не менее 28 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз
5	Подъем туловища в положении лежа за 30 с	Юноши, мужчины	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 17 раз					не менее 20 раз	не менее 20 раз	не менее 22 раз	не менее 24 раз	не менее 26 раз	не менее 30 раз
		Девушки, женщины	не менее 10 раз	не менее 13 раз	не менее 16 раз					не менее 20 раз	не менее 22 раз	не менее 24 раз	не менее 26 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз
6	Прыжок в длину с места	Юноши, мужчины	не менее 135 см	не менее 140 см	не менее 150 см					не менее 180 см	не менее 181 см	не менее 182 см	не менее 183 см	не менее 185 см	не менее 230 см
		Девушки, женщины	не менее 125 см	не менее 130 см	не менее 140 см					не менее 175 см	не менее 176 см	не менее 177 см	не менее 178 см	не менее 180 см	не менее 215 см
7	Тройной прыжок в длину с места	Юноши	не менее 480 см	не менее 485 см	не менее 490 см					не менее 530 см	не менее 480 см	не менее 480 см	не менее 480 см	не менее 480 см	не менее 650 см
		Девушки	не менее 470 см	не менее 475 см	не менее 480 см					не менее 515 см	не менее 480 см	не менее 480 см	не менее 480 см	не менее 480 см	не менее 615 см
8	Прыжок с места со взмахом руками	Юноши, мужчины	не менее 20 см	не менее 21 см	не менее 22 см					не менее 22 см					
		Девушки, женщины	не менее 15 см	не менее 16 см	не менее 17 см										

Скоростно-силовые

9	Дестерной прыжок в длину с места	Мужчины													не менее 26 см	
		Женщины														не менее 480 см
10	Бег 2000 м	Юноши	без учета времени													
		Девушки	без учета времени													
11	Бег 1500 м	Юноши				не более 6 мин 00 с	не более 5 мин 55 с	не более 5 мин 50 с	не более 5 мин 45 с	не более 5 мин 40 с	не более 5 мин 40 с	не более 5 мин 40 с	не более 5 мин 30 с	не более 5 мин 30 с	не более 5 мин 30 с	не более 5 мин 30 с
		Девушки				не более 4 мин 30 с	не более 4 мин 25 с	не более 4 мин 20 с	не более 4 мин 15 с	не более 4 мин 10 с	не более 4 мин 10 с	не более 4 мин 00 с	не более 4 мин 00 с	не более 4 мин 00 с	не более 4 мин 00 с	не более 4 мин 00 с
12	Бег 1000 м	Юноши														
		Девушки														
13	Бег 1500 м	Женщины														не более 5 мин 45 с
		Юноши														не более 10 мин 15 с
14	Бег 3000 м	Женщины														не более 11 мин 44 с
		Мужчины														не более 5 мин 4 с

Выносливость

не более 5 мин 30 с	Обязательная техническая программа	МС РФ, МСМК
		КМС
Женщины	Техническое мастерство	Спортивный разряд
16		

8. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ 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 ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА
В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Готовцев Иннокентий Иннокентьевич
Егоров Василий Иванович
Поротова Мария Николаевна
Васильев Виктор Леонидович
Собакин Петр Иванович

*Методические рекомендации о порядке выполнения нормативов
ОФП и СФП по циклическим 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. Новгорода
677000, г. Якутск, ул. Курашова 30/1, т.г.: 8(4112)42-20-26, 8(4112)34-30-98
www.bichik.ru. E-mail: NKI2007@mail.ru

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