



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
о порядке выполнения нормативов ОФП и СФП
по игровым 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, А. Л. ПОРОТОВА, М. Р. ГЛУХАРЕВА,
С. А. ЛУКИНА, В. Т. ХИСАМУТДИНОВ

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

Поротова Аграфена Львовна — отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия), отличник образования Республики Саха (Якутия), почетный знак «За вклад в развитие физической культуры и спорта».

Глухарева Мария Руслановна — заслуженный тренер Республики Саха (Якутия).

Лукина Саргы Александровна — начальник отдела аналитической и информационной работы ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

Хисамутдинов Владимир Тагирович — отличник физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия), отличник образования РС(Я).

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

ISBN 978-5-7696-5674-3.

Агентство СІР НБР Саха

Настоящие Методические рекомендации разработаны по игровым 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 978-5-7696-5674-3

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 волейбол	—
4. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта настольный теннис ..	9
5. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта футбол	15
6. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта хоккей	21
7. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта шахматы	28
8. Примерное описание упражнений по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления по этапам подготовки по виду спорта шашки	34
9. Рекомендуемые критерии выполнения массовых (спортивных) разрядов и спортивных званий по годам и этапам спортивной подготовки	40



П Р И К А З

«18» *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. Балахин

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 ВОЛЕЙБОЛ

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.

Челночный бег 5х6 метров. На расстоянии 6 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 6 метров пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

Бросок мяча весом 1 кг из за головы двумя руками стоя. Метание с места. Спортсмен стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. В зачет идет лучший результат.

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.

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.

Таблица 1

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

№	Развиваемые физические качества	Виды упражнений	Результаты											
			9 лет					12 лет					14 лет	
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ		
1	Скоростные качества	Бег на 30 метров	Юноши	не более 6 с	не более 5,8 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 5 с	не более 4,9 с	не более 5,3 с	не более 5,5 с
			Девушки	не более 6,6 с	не более 6,3 с	не более 6 с	не более 5,9 с	не более 5,8 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 5,2 с
2	Координация	Челночный бег 5х6 метров	Юноши	не более 12 с	не более 11,8 с	не более 11,5 с	не более 11,4 с	не более 11,3 с	не более 11,2 с	не более 11,1 с	не более 11 с	не более 10,8 с	не более 11,5 с	не более 11,6 с
			Девушки	не более 12,5 с	не более 12,3 с	не более 12 с	не более 11,9 с	не более 11,8 с	не более 11,7 с	не более 11,6 с	не более 11,5 с	не более 11,4 с	не более 11,3 с	не более 11,2 с

3	Бросок мяча весом 1 кг из за головы двумя руками стоя	Юноши	не менее 8 м	не менее 9 м	не менее 10 м	не менее 11 м	не менее 12 м	не менее 13 м	не менее 14 м	не менее 16 м	не менее 18 м
		Девушки	не менее 6 м	не менее 7 м	не менее 8 м	не менее 9 м	не менее 10 м	не менее 11 м	не менее 12 м	не менее 14 м	
4	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 140 см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 180 см	не менее 185 см	не менее 190 см	не менее 195 см	не менее 200 см	не менее 240 см
		Девушки	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 165 см	не менее 170 см	не менее 175 см	не менее 180 см	не менее 210 см
5	Прыжок в верх с места со взмахом руками	Юноши	не менее 36 см	не менее 37 см	не менее 40 см	не менее 41 см	не менее 42 см	не менее 43 см	не менее 44 см	не менее 45 см	не менее 50 см
		Девушки	не менее 30 см	не менее 31 см	не менее 33 см	не менее 35 см	не менее 35 см	не менее 36 см	не менее 37 см	не менее 38 см	не менее 40 см
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа									
Спортивный разряд		I сп									
		КМС									

4. ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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 10 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.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. Тест проводится из исходного положения: стоя боком к скамейке. Спортсмену необходимо сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. Отталкиваясь двумя ногами, перепрыгнуть скамейку. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку. В зачет идет количество прыжков за 30 секунд.

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.

Прыжки через скакалку в течение 45 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 45 секунд.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

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.

Метание мяча для настольного тенниса. 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.

Подтягивание из вися 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 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 вы-

полнение теста. Засчитывается 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 лежа на полу за 1 минуту. 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 за 1 минуту.

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.

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

№	Виды упражнений	Результаты											
		7 лет		8 лет						13 лет	14 лет		
		НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ			
1	Бег на 30 м	Мальчики	не более 5,6	не более 5,4	не более 5,3								
		Девочки	не более 5,9	не более 5,7	не более 5,6								
2	Бег на 10 м	Юноши			не более 3,4								
		Девушки			не более 3,8								
3	Бег на 60 м	Юноши										не более 10,1 с	не более 9,1 с
		Девушки										не более 10,8 с	не более 10,1 с
4	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	Мальчики	не более 5,6 с	не более 5,6 с									
		Девочки	не более 5,9 с	не более 5,9 с									
	Скорость												
	Координация												

5	Прыжки через скакалку за 30 с	Мальчики	не менее 35 раз	не менее 35 раз									
		Девочки	не менее 30 раз	не менее 30 раз									
6	Прыжки через скакалку за 45 с	Юноши			не менее 75 раз	не менее 80 раз	не менее 85 раз	не менее 95 раз	не менее 105 раз	не менее 115 раз	не менее 128 раз		
		Девушки			не менее 65 раз	не менее 70 раз	не менее 75 раз	не менее 85 раз	не менее 95 раз	не менее 105 раз	не менее 115 раз		
7	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 155 см	не менее 157 см	не менее 160 см	не менее 165 см	не менее 167 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 191 см	не менее 216 см		
		Девушки	не менее 150 см	не менее 152 см	не менее 155 см	не менее 160 см	не менее 165 см	не менее 170 см	не менее 175 см	не менее 181 см	не менее 191 см		
8	Метание мяча для настольного тенниса	Юноши	не менее 4 м	не менее 4 м									
		Девушки	не менее 3 м	не менее 3 м									
	Скоростно силовые												

тальных 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.

Тройной прыжок. 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 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 в высоту без взмаха рук. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги врозь, руки свободно. Спортсмен выполняет три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола, затем — прыжок без взмаха рук и приземление в упор присев.

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.

Прыжок в высоту со взмахом рук. 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.

Бег на 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.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы. Метание с места. Спортсмен стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. В счет идет лучший результат.

Таблица 3

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

№	Развиваемые физические качества	Виды упражнений	Результаты													
			9 лет						12 лет						16 лет	18 лет
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ				
1	Скорость	Бег на 30 метров со старта	Юноши	не более 6,6 сек	не более 6,6 сек	не более 6,6 сек	не более 6,9 сек									
Девушки			не более 6,9 сек													
2	Скорость	Бег на 60 метров со старта	Юноши	не более 11,8 сек	не более 11,8 сек	не более 11,8 сек	не более 12,0 сек									
Девушки			не более 12,0 сек													
3	Скорость	Челночный бег 3x10 м	Юноши	не более 9,3 сек												
Девушки			не более 9,5 сек													

ся 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.

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 с, 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.

Пятикратный прыжок в длину. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Спортсмену даются две попытки. В зачет идет результат по длине пятикратного прыжка в метрах.

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.

Бег на коньках на 20 м спиной вперед. Тест проводится из исходного положения: основная стойка хоккеиста, стоя вполоборота по направлению движения, коньки располагаются за линией старта. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу спортсмен стартует и бежит спиной вперед с максимально возможной скоростью. Время преодоления дистанции фиксируется на финише.

Слаломный бег на коньках без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания с крестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. В зачет идет время (с) и техника выполнения.

Челночный бег 4х9 метров. На расстоянии 9 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 9 метров четыре раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Челночный бег на коньках 6х9 метров. На расстоянии 9 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит на коньках, преодолевая расстояние в 9 метров шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Спортсмену даются две попытки. В зачет идет время выполнения теста (с) и техника передвижения.

Бег 3000 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.

Челночный бег на коньках 5х54 метра. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 метров, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 метра на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. В зачет идет суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пресечения ворот (с)

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

№	Развлекательные	Виды упражнений	Результаты										
			9 лет			10 лет				13 лет	14 лет		
			НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС	ВСМ	
1	Быстрога	Бег на 20 м с высокого старта	Юноши	не более 4,3 с	не более 4,3 с	не более 4,3 с	не более 5,2 с	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,6 с	не более 4,4 с	не более 4,1 с	не более 3,9 с
			Девушки	не более 5,3	не более 5,3	не более 5,3	не более 6 с	не более 5,9 с	не более 5,8 с	не более 5,6 с	не более 5,5 с	не более 5,2 с	не более 4,1 с
2	Быстрога	Бег 30 м старт с места	Юноши, мужчины				не более 5,2 с	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,6 с	не более 4,4 с	не более 4,1 с	не более 3,9 с
			Девушки, женщины				не более 6 с	не более 5,9 с	не более 5,8 с	не более 5,6 с	не более 5,5 с	не более 5,2 с	не более 4,1 с
3	Быстрога	Бег на коньках на 20 м	Юноши	не более 4,3 с	не более 4,3 с	не более 4,3 с							
			Девушки	не более 5,3 с	не более 5,3 с	не более 5,3 с							

4	Бег на коньках на 30 м	Юноши				не более 5,6 с	не более 5,4 с	не более 5,2 с	не более 5,0 с	не более 4,7 с	не более 4,3 с	не более 4 с
		Девушки				не более 6,2 с	не более 6,1 с	не более 6,0 с	не более 5,9 с	не более 5,8 с	не более 5,6 с	не более 4,3 с
5	Бег 400 м	Юноши				не более 74 с	не более 72 с	не более 70 с	не более 68 с	не более 64 с	не более 59 с	не более 56 с
		Девушки				не более 94 с	не более 92 с	не более 90 с	не более 88 с	не более 86 с	не более 74 с	не более 59 с
6	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса	Юноши				не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 14 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз	не менее 22 раза	не менее 25 раза
		Девушки, женщины										не менее 10 раза
7	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса	Юноши				не менее 7 раз						
		Девушки										
8	Прыжок в длину толчком с двух ног	Юноши	160 раз	160 раз	160 раз							
		Девушки	155 раз	155 раз	155 раз							
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Юноши	37 раз	37 раз	37 раз							
		Девушки	15 раз	15 раз	15 раз							

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

Бег на 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.

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.

Приседание без остановки. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч. Спортсмен медленно опускается, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, как бы садясь на стул. Опускается в присед до сгибания ног в коленных суставах до 90 градусов. Затем возвращается в исходное положение и повторяет тест.

Бег на 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.

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.

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 с, продолжает выполнение теста. В счет 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.

Подъем туловища лежа на спине. 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 из виса 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 счет 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.

Подтягивание из виса на низкой перекладине. Тест проводится из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, спортсмен выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого спортсмен выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходного положения, продолжает выполнение теста. В счет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

Челночный бег 3х10 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.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. 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 5

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

№	Развиваемое физическое качество	Виды упражнений	Результаты											
			7 лет				8 лет				9 лет		12 лет	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ССМ	ВСМ
1	Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,9 с	не более 7,2 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 10,5 с	не более 9,9 с
не более 7,2 с			не более 7,1 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 6,7 с	не более 7 с	не более 10,5 с
2	Скоростно-силовые качества	Бег 60 м	не менее 115 см	не менее 110 см	не менее 120 см	не менее 115 см	не менее 130 см	не менее 120 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 160 см	не менее 175 см
не менее 115 см			не менее 113 см	не менее 120 см	не менее 115 см	не менее 130 см	не менее 120 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 160 см	не менее 175 см
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 115 см	не менее 110 см	не менее 120 см	не менее 115 см	не менее 130 см	не менее 120 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 160 см	не менее 175 см
не менее 115 см			не менее 113 см	не менее 120 см	не менее 115 см	не менее 130 см	не менее 120 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 160 см	не менее 175 см

4	Приседание без остановки	Юноши	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 18 раз					
		Девушки	не менее 6 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 12 раз
5	Бег на 1000 м	Юноши								не менее 4 мин 05 с	
		Девушки								не менее 6 мин	
6	Кросс 2 км	Юноши									не более 9 мин 30 с
		Девушки									не более 11 мин 30 с
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Юноши	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 14 раз	не менее 16 раз	не менее 20 раз	
		Девушки	не менее 4 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 14 раз	
8	Подъем туловища лежа на спине	Юноши	не менее 8 раз	не менее 8 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз	
		Девушки	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 14 раз	

9	Подтягивание из виса на перекладине	Юноши	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз
		Девушки	не менее 4 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 10 раз	не менее 2 раз	не менее 15 раз	не менее 17 раз
11	Челночный бег 3x10 м	Юноши	не более 10,4 с	не более 10,4 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с	
		Девушки	не более 10,9 с	не более 10,9 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с	
12	Гибкость	Юноши	пальца-ми рук коснуть-ся пола	пальца-ми рук коснуть-ся пола	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз
		Девушки	пальца-ми рук коснуть-ся пола	пальца-ми рук коснуть-ся пола	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз
Техническое мастерство					Обязательная техническая программа					
Спортивный разряд									КМС	МС РФ, гроссм. России

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

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.

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.

Приседание без остановки. Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч. Спортсмен медленно опускается, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, как бы садясь на стул. Опускается в присед до сгибания ног в коленных суставах до 90 градусов. Затем возвращается в исходное положение и повторяет тест.

Бег 1 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 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.

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.

Подъем туловища лежа на спине. 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 счет 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.

Подтягивание из вися на низкой перекладине. Тест проводится

из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, спортсмен выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого спортсмен выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходного положения, продолжает выполнение теста. В счет идет количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с.;
- одновременное сгибание рук.

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.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. 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 с.

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 6

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

№	Развиваемое физическое качество	Результаты													
		7 лет				8 лет				10 лет	12 лет				
		НП-1		НП-2		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ССМ	ВСМ
1	Бег 30 м	Юноши	не более 6,9 с	не более 6,9 с											
		Девушки	не более 7,2 с	не более 7,2 с											
2	Бег 60 м	Юноши	не более 11,6 с	не более 10,5 с	не более 9,9 с										
		Девушки	не более 12,3 с	не более 11 с	не более 10,3 с										
3	Прыжок в длину с места	Юноши	не менее 115 см	не менее 125 см	не менее 140 см	не менее 145 см	не менее 150 см	не менее 155 см	не менее 160 см	не менее 175 см					
		Девушки	не менее 110 см	не менее 120 см	не менее 130 см	не менее 135 см	не менее 140 см	не менее 145 см	не менее 150 см	не менее 165 см					

4	Приседание без остановок	Юноши	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз
		Девушки	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз	не менее 23 раз	
5	Бег на 1 км	Юноши			более 6 мин 10 с	более 5 мин 50 с	более 5 мин 30 с	более 5 мин 15 с	более 4 мин 50 с	
		Девушки			не более 6 мин 30 с	не более 6 мин				
6	Бег на 2 км	Юноши								не менее 9 мин 30 с
		Девушки								не менее 11 мин 30 с
7	Сила	Юноши	не менее 7 раз	не менее 9 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 20 раз
		Девушки	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 14 раз
8	Подъем туловища лежа на спине	Юноши	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз
		Девушки								

9	Подтягивание из виса на перекладине	Девушки	не менее 5 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 14 раз		
		Юноши	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 7 раз		
10	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Девушки	не менее 4 раз	не менее 6 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 14 раз	не менее 15 раз	не менее 17 раз	
		Юноши	не менее 10,4 с	не менее 10,4 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с	не более 10,1 с		
11	Челночный бег 3 x 10 м	Девушки	не менее 10,9 с	не более 10,9 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с	не более 10,7 с		
		Юноши	пальцами рук кос-нуться пола	пальцами рук кос-нуться пола	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз	
12	Гибкость	Девушки	пальцами рук кос-нуться пола	пальцами рук кос-нуться пола	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз	
		Юноши	пальцами рук кос-нуться пола	пальцами рук кос-нуться пола	не менее 2 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз	не менее 5 раз	не менее 8 раз	
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа									
Спортивный разряд								КМС			МС РФ, грессм.

**9. 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 ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Готовцев Иннокентий Иннокентьевич
Поротова Аграфена Львовна
Глухарева Мария Руслановна
Лукина Саргы Александровна
Хисамутдинов Владимир Тагирович

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

Редактор **Поротова М. Н.**
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: NKI2007@mail.ru

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