НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В МБУ «Усть-Баргузинской СШ»

Порядок проведения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения (см. Приложение 1). Проводятся в один день.

- 1). Бег с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время*.
- 2). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат*.

Критерием служит максимальное число подтягиваний.

5) **Кросс** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время*.

Для оценки специальных физических качеств используем итоги соревнований по лыжным гонкам.

Состав комиссии.

Для проведения сдачи нормативов приказом директора создаётся приёмная комиссия в составе: заместитель директора по спортивной работе, методиста, и директор, которая осуществляет свою деятельность в период приёма сдачи нормативов. В качестве наблюдателя может присутствовать представитель общественности (родители или законные представители).

Утверждаются сроки и расписание сдачи нормативов.

Сдача нормативов проводятся ежегодно, в мае месяце.

Цели и задачи проведения сдачи нормативов.

Основными целями проведения являются:

-Оценка физической, специальной и технической подготовленности спортсменов. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Задачами является:

- -Контроль за развитием физических качеств, обеспечение их должного соотношения.
- Выявление динамики развития физических качеств спортсмена.
- -Проверка эффективности выполненных нагрузок.
- Контроль за построением тренировочного процесса.
- Коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного результата.

Система оценки.

Спортсмены переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения нормативов по ОФП и СФП. Результаты нормативов заносятся в протоколы сдачи нормативов. По результатам сдачи нормативов спортсмены переводиться на следующий этап подготовки. Спортсмены не выполнившие нормативы, могут продолжить обучение повторно, но не более одного раза на каждом этапе подготовки. В случае если обучающийся не выполняет нормативные требования, он переводится в спортивнооздоровительную группу.

Документация

Для сдачи нормативов тренеры готовят списки спортсменов. Результаты заносятся в таблицу. Списки о переводе спортсменов на следующий этап подготовки оформляются и утверждаются приказом по СШ.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены ниже.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в

группы на этапе начальной полготовки

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 c)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Cyanaanya ayyanya	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Скоростно-силовые качества	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Таблица 36 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
качество	Юноши	Девушки
Билетрото	Бег 100 м	Бег 60 м
Быстрота	(не более 15,3 с)	(не более 10,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
качества	(не менее 190 см)	(не менее 167 см)
	Бег 1000 м	Бег 800 м
	(не более 3 мин 45 с)	(не более 3 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль	Лыжи, классический стиль
Drygogypoety	5 км	3 км
Выносливость	(не более 21 мин 00 с)	(не более 15 мин 20 с)
	Лыжи, классический стиль	Лыжи, классический стиль
	10 км	5 км
	(не более 44 мин 00 с)	(не более 24 мин 00 с)

		Лыжи, свободный стиль	Лыжи, свободный стиль
		5 км	3 км
		(не более 20 мин 00 с)	(не более 14 мин 30 с)
		Лыжи, свободный стиль	Лыжи, свободный стиль
		10 км	5 км
		(не более 42 мин 00 с)	(не более 23 мин 30 с)
Техническое мастерство	Тоучиноское месторотро	Обязательная техническая	Обязательная техническая
	программа	программа	

Таблица 37 — Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое	Утапе совершенствования спортивного мастерства Контрольные упражнения (тесты)	
качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
качества	(не менее 250 см)	(не менее 210 см)
	Бег 1000 м	Бег 800 м
	(не более 3 мин 00 с)	(не более 2 мин 35 с)
	Кросс 3 км	Кросс 2 км
	(не более 10 мин 10 с)	(не более 2 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль	Лыжи, классический стиль
	5 км	3 км
	(не более 15 мин 40 с)	(не более 10 мин 30 с)
Выносливость	Лыжи, классический стиль	Лыжи, классический стиль
Выносливость	10 км	5 км
	(не более 32 мин 45 с)	(не более 17 мин 40 с)
	Лыжи, свободный стиль	Лыжи, свободный стиль
	5 км	3 км
	(не более 14 мин 45 с)	(не более 9 мин 45 с)
	Лыжи, свободный стиль	Лыжи, свободный стиль
	10 км	5 км
	(не более 30 мин 55 с)	(не более 17 мин 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая	Обязательная техническая
ТВО	программа	программа
IDU	программа	программа

Таблица 38 — Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
качество	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,1 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
качества	(не менее 250 см)	(не менее 210 см)
	Бег 1000 м	Бег 800 м
Dryvessyvpssyv	(не более 3 мин 00 с)	(не более 2 мин 35 с)
Выносливость	Кросс 3 км	Кросс 2 км
	(не более 10 мин 10 с)	(не более 8 мин 15 с)

	Лыжи, классический стиль	Лыжи, классический стиль
	5 км	3 км
	(не более 15 мин 40 с)	(не более 10 мин 30 с)
	Лыжи, классический стиль	Лыжи, классический стиль
	10 км	5 км
	(не более 32 мин 45 с)	(не более 17 мин 40 с)
	Лыжи, свободный стиль	Лыжи, свободный стиль
	5 км	3 км
	(не более 14 мин 45 с)	(не более 9 мин 45 с)
	Лыжи, свободный стиль	Лыжи, свободный стиль
	10 км	5 км
	(не более 30 мин 55 с)	(не более 17 мин 00 с)
Таунинаское мастерство	Обязательная техническая	Обязательная техническая
Техническое мастерство	программа	программа
Спортирное зрание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного	
Спортивное звание	класса	