Муниципальное бюджетное учреждение
«УСТЬ-БАРГУЗИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
671624,п. Усть-Баргузин, ул Строительная 7. Тел.(830131) 91-3-03 dussh-uste@mail.ru

Согласованно :
На общем собрании коллектива
Протокол № 4
От 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ
«Усть-Баргузинская СШ»
/Кокорин А.В./

Положение

О СДАЧИ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В МБУ «Усть-Баргузинской СШ»

п. Усть-Баргузин
2021 г.

1. Общие положения.

Настоящее Положение разработано на основании типовой программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки , с учетом Федеральных стандартов по лыжным гонкам (утв. приказом Минспорта РФ от 20 марта 2019г. № 250.), законом РФ «Об образовании», уставом МБУ «Усть-Баргузинская СШ» и регулирует нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки. Настоящее положение распространяется на этапы начальной полготовки, тренировочного этапа , на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства. Программа тестирования ОФП и СФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - **бег , кросс , прыжок в длину с места, лыжи .**

2.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 30,60 метров:** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30,60 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела. ***Критерием , служит минимальное время.***

2). **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:** выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
Участник имеет право:
- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Критерием служит максимальный результат. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

3) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. ***Критерием служит*** количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук

4) **Поднимание туловища из положения лежа на спине** : выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняется

максимальное количество подниманий туловища за 30 сек. ***Критерием служит*** количество правильно выполненных подниманий туловища.

5) **Кросс – Бег 1000 м.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции ***Критерием, служит минимальное время.*** Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

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

3. Состав комиссии.

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

3.Утверждаются сроки и расписание сдачи нормативов.

Сдача нормативов проводятся ежегодно, в мае и сентябре месяце.

4. 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.

6. 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 спортивно- оздоровительную группу.

7. Документация

Для сдачи нормативов тренера 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 ПОДГОТОВКИ

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2.	Бег 60 метров с высокого старта	с	10,8	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135
4.	И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
5.	И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	количество раз	15	10

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8
2.	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	155
4.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	4,00	4,15
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	15,20
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	21,00	-
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	14,30
8.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	20,00	-

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31,00	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,30	-

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	13,1	15,0
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	240	205
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,00	3,20
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,15
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,20	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,15
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	14,50	17,20
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,30	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,30
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,25	16,40
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,00	-