

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
	Юноши/девушки	Девушки/девушки
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7с /7,5с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с/7,7с)
	Бег на 60 м (не более 12,7 с/13,7с)	Бег на 60м(не более 13,0с/14,1с)
Выносливость	Бег на 600 м (без учета времени) Бег на 400 м (без учета времени)	Бег 600 м (без учета времени) Бег 400 м (без учета времени)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз/2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз/3 раз)
Скоростно-силовые	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин/1,5мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2,5 мин/2,0мин)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м/3м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,6/3,1 м)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" не менее 3 раз/2раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз/3раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз/8 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз/15 раз)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 5 раз/3 раз) Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз/4 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз/5 раз) Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз/7 раз)
Скоростно-силовые	Приседания за 20 сек. (не менее 8 раз/7 раз)	Приседания за 20 сек. (не менее 10 раз/8 раз)

Уровень спортивной квалификации: на этапе начальной подготовки уровень спортивной квалификации не устанавливается.

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест)

или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 60 м (не более 12,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 23 мин)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 14 мин)
	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 22 мин)	Лыжи свободный стиль 2,5 км (не более 13 мин)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,8 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 14 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Плавание 1000 м (без учета времени)	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 11 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 12 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек. (не менее 10 раз)

Уровень спортивной квалификации.

Для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание

1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
----	---	--------------------

2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 60 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 10 мин 30 с)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 34 мин 45 с)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 19 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 20 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м 50 см)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м 80 см)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 23 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с мест (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
<i>Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание</i> Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Для спортивной дисциплины лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3.00 мин)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 35 мин 25 с)	Лыжи классический стиль 5 км (не более 18 мин 55 с)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 32 мин 55 с)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 18.00 мин)
	Кросс 3 км (не более 12.15 мин.)	Кросс 2 км (не более 9.35 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины настольный теннис		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 22 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м 50 см)

	(не менее 9,0 м)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол (не менее 10 раз)
Для спортивной дисциплины плавание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание всеми спортивными способами, стилями (оценка техники выполнения)	Плавание всеми спортивными способами, стилями (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание		
Спортивное звание «мастер спорта России»		

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Методические указания по организации тестирования.

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики.

Порядок выполнения контрольных упражнений и тестов:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (тестируемое качество - скоростно- силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Подъем туловища из положения лежа на спине – (тестируемое качество– сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен поднимает туловище на 90 градусов.

Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Бег на длинные дистанции (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Бег испытуемые начинают бег после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

Бег на короткие дистанции (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция – 60, 100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вверх. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен одновременно сгибает туловище и поднимает ноги до касания пальцами рук пальцев ног. В случае, если касания нет, счет не ведется. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Прыжок в длину с места. Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх из положения

«старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток лучшая идет в зачет.

Челночный бег 3х10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине.

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины. Руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

