

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»

ПРИКАЗ

от 15.05.2023г.

№ 84/3

Об утверждении Положения о приёме нормативов по общей физической и специальной физической подготовки на этапы спортивной подготовки в ОГКУ ДО «СШОР «Олимп»

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. №883 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «саный спорт»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положения о приёме нормативов по общей физической и специальной физической подготовки на этапы спортивной подготовки в ОГКУ ДО «СШОР «Олимп».
2. Признать утратившим силу Положение о приеме нормативов по общей физической и специальной физической подготовки на этапы спортивной подготовки в ОГБУ «СШОР Александра Зубкова» от 18.06.2018 г. № 111, утвержденное приказом ОГБУ «СШОР Александра Зубкова» от 18.06.2018 г. №55.
3. Заместителю директора по спортивной подготовке Саркисян Е.В. разместить настоящий приказ с Положением на официальном сайте ОГКУ ДО «СШОР «Олимп».
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Ж.Н. Лукашева

Областное государственное казенное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Олимп» (ОГКУ ДО «СШОР «Олимп»)

ПОЛОЖЕНИЕ

о приёме нормативов по общей физической
и специальной физической подготовки на
этапы спортивной подготовки в ОГКУ ДО
«СШОР «Олимп»
от 15.05.2023 г. № 298

УТВЕРЖДЕНО
приказом ОГКУ ДО «СШОР «Олимп»
от 15.05.2023 г. № 84/3

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРИЁМЕ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

в областном государственном казенном учреждении дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «санный спорт» (утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. №883)

1.2. Положение определяет порядок проведения и приёма нормативов по общей физической подготовки (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее - СФП) в областном государственном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» (далее – ОГКУ ДО «СШОР «Олимп»).

1.3. Приём нормативов по ОФП и СФП обучающихся спортивной школы осуществляются в течении года при наличии вакантных мест.

1.4. Приём нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

1.5. Целью данного положения является определение уровня развития общих и специальных физических качеств обучающихся (поступающих), необходимых для зачисления в спортивную школу и для перевода на следующий этап спортивной подготовки, выявление необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

1.6. Для определения исходного уровня и динамики общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся (поступающих) спортивной школы рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений:

Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП-1, НП-2)

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	12	9
8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15

Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5)

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1

1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 50% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 40% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			9	-
2.4	Метание набивного мяча или ядра весом 2 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9

**Для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства (ССМ)**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 70% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-

2.2	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 60% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			11	-
2.4	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	10
2.5	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-
2.6	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9

Для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры/ мужчины	Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,6	17,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-

2.2	Тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			13	-
2.4	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг за голову назад двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	11
2.5	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг за голову вперед двумя руками из положения стоя в полу приседе согнувшись вперед	м	не менее	
			12	-

2. Методические рекомендации

2.1. Перед сдачей нормативов проводится разминка.

2.2. Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м** - выполняется на беговой дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге стартует 1 участник, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **подтягивание из виса на высокой перекладине** - выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок участника находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание из и.п. Упражнение выполняется без рывков и маховых движений ногами.
- **подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см** - выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п.: вис лежа лицом вверх, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение упражнения.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: 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. Отжимание засчитывается, когда участник, коснувшись грудью «контактной платформы» и возвращается в и.п.

- **прыжок в длину с места толчком двумя ногами** - выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.
- **поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин** - выполняется лежа на гимнастическом мате. И.п.: положение лежа на спине, руки за головой, сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в и.п.
- **наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** – И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».
- **метание мяча весом 150 г** – упражнение выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.
- **челночный бег 3x10 м** - челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Техника выполнения испытания: по команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела

и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

- **тяга штанги с пола к груди из положения лежа на скамье** – прямая скамья выставляется на возвышенность, чтобы обеспечить комфортное высокое положение. И.п.: участник укладывается на скамью животом, и берет штангу средним хватом, ноги упираются в пол. Необходимо поднять штангу и коснуться бруска (10 см), закрепленного под скамьей. Каждому участнику дается возможность взять 3 веса по 2 попытки на каждый. В зачет идет максимальный поднятый вес. Если участник заказал вес и не смог поднять его с двух попыток, испытание на этом заканчивается.
- **метание набивного мяча или ядра за голову назад двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед** – занять И.п. на стартовой линии, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Двумя руками выполнить бросок назад за голову. Участнику дается 2 попытки, засчитывается самый дальний бросок.
- **метание набивного мяча или ядра за голову вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед** – занять И.п. на стартовой линии, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Двумя руками выполнить бросок вперед из-за головы. Участнику дается 2 попытки, засчитывается самый дальний бросок.

3. Оформление и анализ результатов приёма нормативов.

3.1. Результаты приёма нормативов фиксируются в «Протоколе приёма нормативов по ОФП и СФП», утверждаются директором учреждения. Протоколы хранятся в спортивном отделе учреждения.

3.2. По итогам приёма нормативов директором учреждения издается приказ о зачислении поступающих или переводе обучающихся выполнивших нормативные требования, на следующий этап спортивной подготовки.

3.3. Результаты нормативов обучающихся (поступающих) анализируются спортивным отделом учреждения по следующим критериям:

- количество обучающихся (поступающих) (%), полностью выполнивших нормативные требования/не выполнивших нормативные требования;
- количество обучающихся (поступающих) (%), переведенных/ не переведенных (зачисленных/не зачисленных) на этап спортивной подготовки.

Директор

Ж.Н. Лукашева