

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора ГБУ ДО ПК «СШОР  
«Огонек» им. Постникова Л.Д.

\_\_\_\_\_ Р.Р.Шарифуллин

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Положение о порядке приёма нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (горнолыжный спорт, санний спорт, фристайл, сноуборд).

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта России от 3 августа 2022 года № 634 об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 881 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- Приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 883 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «санний спорт»;
- Приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 876 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фристайл»;
- Приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 886 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд»;

1.2. Настоящее положение регламентирует порядок приёма нормативов общей физической и специальной физической подготовки обучающихся в ГБУ ДО ПК «СШОР «Огонек» им. Постникова Л.Д. (далее – Учреждение);

1.3. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке являются обязательными для всех обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении;

1.4. Данное положение распространяется на все спортивные отделения Учреждения, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

### **2. Цели и задачи**

2.1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся с целью:

- определение уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся;
- выявления соответствия результатов по общей физической и специальной физической подготовки обучающихся Учреждения нормам, утверждённым в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта «горнолыжный спорт», «санний спорт», «фристайл», «сноуборд»;
- контроля над динамикой тренированности обучающихся Учреждении;
- измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной физической подготовке обучающихся для оценки эффективности прохождения

спортивной тренировки, с целью успешного прохождения и окончания обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

- своевременной корректировки учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в Учреждении;
- перевода обучающихся на следующий этап (периоды этапов) спортивной подготовки.

#### 2.2. Задачи:

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выявление степени овладения практическими навыками и умениями обучающихся в избранном виде спорта;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика роста их спортивных результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «горнолыжный спорт», «санный спорт», «фристайл», «сноуборд» для перевода на следующий этап (периоды этапов) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

### **3. Функции комиссии**

3.1. Нормативы по общей физической и специально физической подготовке являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении;

3.2. Для проведения сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке создаётся специальная аттестационная комиссия в составе не менее трёх человек;

3.3. В состав комиссии входят: заместитель директора по спортивной подготовке, старший инструктор-методист, инструктор-методист, старшие тренеры-преподаватели отделений;

3.4. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

3.5. Комиссия визирует результаты сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

3.6. Секретарь комиссии готовит необходимую документацию для проведения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке: график сдачи, ведомости и т.д.;

3.7. К сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по решению руководства спортивной школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

### **4. Порядок проведения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке**

4.1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «горнолыжный спорт», «санный спорт», «фристайл», «сноуборд» и дополнительными программами спортивной подготовки по видам спорта в Учреждении.

4.2. К сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке допускаются все обучающиеся ГБУ ДО ПК «СШОР «Огонек» им. Постникова Л.Д.» имеющие допуск врача на день сдачи нормативов;

4.3. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, могут сдавать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке досрочно;

4.4. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся раз в году в период июнь - август. Дополнительное тестирование проводится в сентябре для тех обучающихся, кто не справился вовремя 1-го тестирования, либо отсутствовал по уважительной причине;

4.6. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке в период июнь – август, в каждой группе принимает тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель привлекает независимых экспертов, обладающих необходимой квалификацией (входящих в состав аттестационной комиссии);

4.7. Сроки проведения сдачи дополнительного тестирования нормативов по общей физической и специальной физической подготовке предлагаются заместителем директора по спортивной подготовке и утверждаются приказом директора Учреждения;

4.8. Результаты сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке заносятся в ведомость (Приложение № 13), которая подписывается членами комиссии. Ведомость является отчётным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся;

4.9. На основании ведомости сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке приёмная комиссия доводит результаты приёма/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе обучающихся на соответствующий этап(период) спортивной подготовки;

4.10. **Ход проведения тестирования**

Предварительно проводится 15-20 минутная разминка. Для исполнения норматива «прыжок в длину с места», «прыжок в высоту с места», «тройной прыжок с ноги на ногу/ с двух ног на две» «метания мяча» предусматривается две попытки с фиксацией лучшего результата в каждом из нормативов. Остальные виды упражнений выполняются один раз.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие специальной выносливости.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке желательно планировать на фоне существенного снижения объёма и интенсивности текущей учебно-тренировочной работы вплоть до полного отдыха в течении 1-2 дней.

## **5. Проведение оценки освоения программ спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки**

5.1. Оценка является составляющей частью внутреннего контроля в Учреждении над результатами спортивной подготовки:

Выполнение обучающимися требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной специализации (нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта), планируемого спортивного результата.

5.2. Оценка приводится в соответствие с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для освоения дополнительной образовательной программы по избранному виду спорта.

5.3. Методы оценки: нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

5.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (период подготовки до одного года обучения), по видам спорта:

«горнолыжный спорт» - 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 1);

«санный спорт» - 6 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 8 необходимо выполнить юношам, 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить девушкам для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 2);

«фристайл» - 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 3);

«сноуборд» - 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 4);

5.5. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (период подготовки свыше одного года обучения), по видам спорта:

«горнолыжный спорт» - 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 1);

Для перехода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта горнолыжный спорт, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения (Приложение 1);

«санный спорт» - для перехода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта санный спорт, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения (Приложение 2);

«фристайл» - 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 3);

Для перехода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта фристайл, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения (Приложение 3);

«сноуборд» - 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 4);

Для перехода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта сноуборд, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения (Приложение 4);

5.6. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки, по видам спорта:

«горнолыжный спорт» - 6 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 8 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 5);

«санный спорт» - 5 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 7 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 6);

Для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта санный спорт, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной

физической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (Приложение 6);

«фристайл» - 8 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 10 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 7);

Для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта фристайл, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (Приложение 7);

«сноуборд» - 7 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 9 необходимо выполнить юношам, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 8),

6 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 8 необходимо выполнить девушкам, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 8);

5.7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, по видам спорта:

«санный спорт» - 9 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 10 необходимо выполнить юношам, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 9); 8 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 9 необходимо выполнить девушкам, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 9);

Для перехода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта санный спорт, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение 9);

«фристайл» - 9 нормативов по общей физической и специальной физической подготовке из 10 необходимо выполнить, для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 10);

Для перехода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта фристайл, необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение 10);

5.8. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, по видам спорта:

«санный спорт» - необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 11);

«фристайл» - необходимо выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства для перехода на следующий период (год) обучения (Приложение 12);

## **6. Порядок перевода обучающихся**

6.1. Перевод обучающихся досрочно в группу следующего периода (года) обучения или этапа спортивной подготовки может проводиться по решению Педагогического совета Учреждения на основании выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также показанных спортивных результатов;

6.2. Обучающиеся ГБУ ДО ПК «СШОР «Огонек» им. Постникова Л.Д.», проходящие централизованную подготовку в составе сборных команд Российской Федерации по избранным видам спорта, освобождаются от сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и переводятся на следующий период (год) обучения,

либо этап спортивной подготовки без сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

6.3. Обучающиеся, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, переводятся на следующий период (год) обучения, этап спортивной подготовки;

6.4. Обучающиеся, не выполнившие требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта и не сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке не переводятся на следующий (период) год обучения, этап спортивной подготовки и имеют возможность остаться на повторном годе обучения, но не более одного года;

6.5. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории обучающихся рассматривается на Педагогическом совете, на основании данных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

6.6. Перевод обучающихся на следующий период (год), этап спортивной подготовки осуществляется приказом директора Учреждения на основании решения Педагогического совета.

## **7. Заключительные положения**

7.1. Настоящее положение является локальным нормативным актом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно;

7.2. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу;

7.3. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения в разделе важное, подраздел государственная итоговая аттестация, по адресу: [ogonek59.ru](http://ogonek59.ru)

**Приложение 1**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 метров	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более		не более	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Бег на 800 м	мин, с	не менее		не менее	
			6.50	7.0	6.0	6.50
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

**Приложение 2**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы до года обучения		нормативы 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 минуту)	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

**Приложение 3**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 метров	сек	не более		не более	
			6,4	6,7	6,0	6,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более		не более	
			10.1	10.3	9,3	9,5
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за (30 секунд)	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

**Приложение 4**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «сноуборд»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.00	6.30	6.40
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

**Приложение 5**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)  
по виду спорта «горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 метров	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 800 метров	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30

**Приложение 6**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	-	9

**Приложение 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			11,2	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Челночный бег 3*10 м	сек	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа	количество раз	не менее	
			32	27
1.7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Бег на 800 метров	мин, сек	не более	
			4.30	4.45
2.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			30	25

**Приложение 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)  
по виду спорта «сноуборд»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1100	900
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30

**Приложение 9.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «санный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 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 минуту)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 полуприседе 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 полуприседе согнувшись вперед	м	-	10
2.5.	Метание набивного мяча или ядра весом 4 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			10	-

2.6.	Метание набивного мяча или ядра весом 3 кг вперед двумя руками из положения стоя в полуприседе согнувшись вперед	м	не менее	
			-	9

**Приложение 10**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	не более	
			9,00	10,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более	
			8,0	8,5
1.8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			35	30

**Приложение 12**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	не более	
			8.10	9.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более	
			7,8	8,2
1.8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			50	43
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			38	32
<b>3.Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»</b>				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	10

ГБУ ДО ПК «СШОР «Огонек» им.Постникова Л.Д.»

ВЕДОМОСТЬ

сдачи контрольно-переводных нормативов по фристайлу в соответствии с федеральными требованиями по ОФП и СФП

в группе: \_\_\_\_\_ тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы ОФП и СФП																								
			Бег 60 м	балл	Бег 2000 м	балл	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	балл	Подтягивание из виса на высокой перекладине	балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	Поднимание туловища из положения лежа на спине	балл	Челночный бег 3х10 м	балл	Наклон вперед из положения стоя на	балл	Прыжок в высоту	балл	Тройной прыжок в длину с места	балл	Поднимание туловища из положения лежа на	балл	количество выполненных	отметка о переводе	