

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
протокол № 4  
от «04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«СН «Спарта»



А.И. Шкута

Приказ № 58  
от «03» июня 2024 г.

Методические рекомендации по приему  
контрольно-переводных нормативов по общей физической и  
специальной физической подготовке (тесты по ОФП и СФП)  
**для зачисления и перевода**  
на дополнительную общеразвивающую программу  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «лыжные гонки»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода  
на «Первая ступень» (Модуль-1), «Вторая ступень» (Модуль-2)**

**Мальчики**

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы						
	Возраст						
	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет+
	По общей физической подготовке						
Бег 30 м с высокого старта (с)	-	-	-	-	-	-	-
Бег 60 м с высокого старта (с)	-	11,7	11,5	11,3	11,2	11,0	10,8
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами с последующим приземлением на обе ноги (см)	-	135	137	139	141	143	145
И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	2	3	4	6	8	10
И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	-	5	7	9	11	13	15

**Девочки**

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы						
	Возраст						
	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет+
	По общей физической подготовке						
Бег 30 м с высокого старта (с)	-	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
Бег 60 м с высокого старта (с)	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами с последующим приземлением на обе ноги (см)	-	125	127	129	131	133	135
И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук (количество раз)	-	1	2	3	4	5	6
И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	-	5	6	7	8	9	10

**Образец**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Спарта»**

Протокол нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на «Первая ступень» (Модуль-1), «Вторая ступень» (Модуль-2)

Вид спорта – лыжные гонки

Нормативы этапа

№ п/п	Фамилия, имя	Контрольные упражнения по ОФП, СФП (согласно дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта)					
Дата приема							
1							
2							
Подпись тренера-преподавателя							
Подпись члена комиссии по приему контрольно-переводных нормативов							

\*Каждый норматив оценивается в 3 балла.

\*\*Право на зачисление и перевод по нормативам ОФП, имеет спортсмен, набравший не менее - 6 баллов.

# 1. Методические указания

## Оценка общей физической подготовленности

### 1. Бег на 30 м, 60 м с высокого старта

Спортсмены стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по движению», в момент выноса бедра маховой ноги вперед (то есть спортсмен стартует без команды), и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

### 2. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги

Спортсмен принимает исходное положение (И.П.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### 3. И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (И.П.): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы» либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в И.П. и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом в И.П.

### 4. 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)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (И.П.): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.