

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»						
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	19	26	23
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	9	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее			
			3			
2.2	Классическая планка. Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток	с	не менее		не менее	
			50		40	

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 «стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			11	9
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1	Бросок теннисного мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток). Попадание в мишень	количество раз	не менее	
			4	
2.2	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	
2.3	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка.	с	не менее	
			25,0	20,0

	Фиксация положения		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «стрельба из лука».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			13	11
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			18	17
2.2	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения.	с	не менее	
			30,0	25,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	13
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «КЛ», «БЛ»				
2.1	Растягивание лука до касания подбородка (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
2.2	Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения	с	не менее	
			35,0	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»			

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА для этапов спортивной подготовки

Таблица 11

Нормативы обязательной технической программы для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1	Удержание растянутого лука с касанием тетивы подбородка	с	не менее	
			40	40
1.2	Стрельба на скорость за 1 минуту по мишени на 18 м	количество раз	не менее	
			5	3
1.3	Стрельба на точность за 1 минуту по мишени на 18 м	очки	не менее	
			19/22	17/20
1.4	Стрельба в спарринге на результат 5 серий по 3 стр. по мишени на 18 м	очки	не менее	
			110	100

Таблица 12

Нормативы обязательной технической программы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1	Стрельба на скорость за 1 минуту по мишени на 18 м	количество раз	не менее	
			5	4
1.2	Стрельба на точность за 1 минуту по мишени на 18 м	очки	не менее	
			26/27	25/26
1.3	Стрельба в спарринге на результат 5 серий по 3 стр. по мишени на 18 м	очки	не менее	
			133	130

Таблица 13

Нормативы обязательной технической программы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1	Стрельба на скорость за 1 минуту по мишени на 18 м	количество раз	не менее	
			5	4
1.2	Стрельба на точность за 1 минуту по мишени на 18 м	очки	не менее	
			28/29	27/28
1.3	Стрельба в спарринге на результат 5 серий по 3 стр. по мишени на 18 м	очки	не менее	
			142	138

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее**

80% от общего количества, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.