**Методические рекомендации и контрольно-переводные нормативы.** Отличительной особенностью методики приёма контрольных нормативов по полиатлону, в том, что нормы принимаются по отдельным видам спорта(многоборье), включенным в летний и зимний полиатлон. Данные контрольно-переводных норм приведены втаблицах № 1,2,3,4,5.Приведенные нормативные требования могут оказаться несколько заниженными или завышенными для спортсменов данной группы. Это несовпадение показателей связано с тем, что в группах оказалось большинство подростков старше или моложе, ведь при наборе в ГНП мы записываем ребят от 10 до 13 лет. Их физические возможности значительно отличаются. Исходя из своего опыта, можно заменить одни контрольные нормативы на другие, давшие преимущества при подготовке спортсменов. **Контрольные испытания по ОФП для оздоровительного этапа**

*Таблица №1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы | | | |
| Девочки | | Мальчики | |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2год |
| Бег – 60м (сек.) | 10.8 | 10.4 | 10.4 | 10.1 |
| Бег 1000м (мин., сек.) | Без учета времени | | | |
| Бег на лыжах 1 км (мин., сек.) | 8.10 | 8.00 | 8.00 | 7.30 |
| Подтягивания на высокой перекладине (раз) |  |  | 3 | 5 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз 30 сек.) | 10 | 15 |  |  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 8 | 10 | 10 | 12 |
| Прыжок с места (м) | 100 | 120 | 120 | 130 |
| Тройной прыжок с места (м) | 3.20 | 3.50 | 3.50 | 3.80 |
| Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (5 выстрелов) | 15 | 20 | 15 | 20 |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки**

*Таблица №2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы | | | |
| Девочки | | Мальчики | |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год |
| 1. Бег – 60м (сек.) | 10.3 | 10.2 | 10.3 | 10.0 |
| 1. Бег 1000м (мин., сек.) | 5.40 | 5.00 | 5.00 | 4.30 |
| 1. Бег на лыжах 1 км (мин., сек.) | 7.30 | 7.15 | 7.15 | 7.00 |
| 1. Подтягивания на высокой перекладине (раз) | - | - | 6 | 10 |
| 1. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в мин.) | 20 | 25 | - | - |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 10 | 15 | 15 | 20 |
| 1. Прыжок с места | 100 | 110 | 120 | 135 |
| 1. Тройной прыжок с места | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5.0 |
| 1. Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (или с упора) 5 выстрелов | 25 | 27 | 25 | 27 |

**Контрольные нормативы по ОФП для учебно-тренировочных групп 1-2-года обучения**

*Таблица №3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы | | | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 год | | 2 год | |
| ОФП, силовая подготовка | | | | |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине | - | 7 | - | 10 |
| 1. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз в 30 сек) | 17 | - | 20 | - |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 15 | - | 20 | - |
| 1. Прыжок с места (см) | 120 | 140 | 140 | 160 |
| 1. Тройной прыжок с места | 450 | 500 | 480 | 540 |
| 1. Бег:   60 м (сек)  100 м (сек)  1000 м (мин. сек.)  1500 м (мин. сек.) | 9.8  -  4.25  7.10 | 9.3  -  3.50  6.10 | 9.4  -  4.15  6.50 | 9.0  -  3.35  5.50 |
| 1. Лыжи, (свободный стиль)   3 км (мин.) | 18.30 | 16.50 | 16.50 | 15.50 |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки:   10 метров, 5 выстрелов | 20 | 25 | 25 | 28 |
| 1. Метание мяча | 25 | 30 | 30 | 35 |
| 1. Метание гранаты 500г.(м) | - | - | 15 | 20 |
| 1. Спортивный разряд по полиатлону | 3 разряд | 3 разряд | 2 разряд | 2 разряд |

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП и спортивно-технической подготовки**

**для учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения**

*Таблица №4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы | | | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 3 год | | 4 год | |
| ОФП, силовая подготовка | | | | |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине | - | 18 | - | 25 |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 35 | - | 40 | - |
| 1. Прыжок с места (см) | 150 | 165 | 178 | 195 |
| 1. Тройной прыжок с места | 580 | 700 | 650 | 730 |
| 1. Бег:   60 м (сек)  100 м (сек)  1000 м (мин. сек.)  2000 м (мин. сек.)  3000 м (мин. сек.) | 9.1  14.8  4.00  8.20  - | 8.5  13.8  3.25  7.40  11.20 | 8.8  14.5  3.45  8.10  - | 8.3  13.4  3.15  7.20  10.50 |
| 1. Лыжи, (свободный стиль)   3 км (мин.)  5 км (мин)  10 км (мин) | 17.30  23.00  - | 16.00  21.00  42.00 | 17.00  21.00  - | 15.00  19.00  39.00 |
| 1. Стрелковая подготовка:   стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов  стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов | 31  64 | 31  64 | 35  68 | 35  68 |
| 1. Спортивный разряд по полиатлону | II | II | II-I | II-I |

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП и спортивно-технической подготовки**

**для групп спортивного совершенствования**

*Таблица №5*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы | | | | | |
| Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине | - | 25 | - | 26 | - | 27 |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 45 | - | 48 | - | 53 | - |
| 1. Прыжок с места (см) | 170 | 200 | 180 | 210 | 190 | 215 |
| 1. Тройной прыжок с места | 665 | 745 | 690 | 765 | 720 | 785 |
| 1. бег:   100 м (сек)  1000 м (мин. сек.)  2000 м (мин. сек.)  3000 м (мин. сек.) | 14.8  4.00  8.30 | 12.8  –  7.10  10.30 | 14.7  3.50  8.10 | 12.7  –  7.00  10.20 | 14.2  3.35  7.40 | 12.2  –  6.40  10.10 |
| 1. Лыжи, (свободный стиль)   км (мин.)  км (мин)  10 км (мин) | 16.00  20.30 | 18.00  33.30 | 15.00  19.30 | 17.00  32.00 | 14.00  18.30 | 16.00  31.00 |
| 1. Стрелковая подготовка:   10 метров -5 выстрелов  - 10 выстрелов | 32  65 | 32  65 | 36  72 | 36  72 | 38  76 | 38  76 |
| 1. Спортивный разряд по полиатлону | I | I | I | I | I-кмс | I-кмс |

**Методические указания.**

**1. Бег 30, 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

1. **Бег на 100, 800 и 1000 м**. Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом

забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**3. Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**4. Метание теннисного мяча.** Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо,, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.