

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа ми. Б.В. Непомнящего» Гурьевского муниципального округа
(МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО)

от 03.09.2024г.

ПРИКАЗ

№ 188

Гурьевск

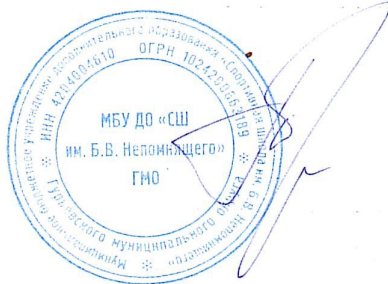
О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 апреля 2024г. №446 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 №881»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденную приказом МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО от 21.11.2023г. №193/1, согласно приложению к настоящему приказу;
2. Инструктору-методисту Алехановой О.В. разместить данный приказ на официальном сайте учреждения;
3. Приказ вступает в силу с момента подписания;
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор СШ



А.Е. Тропин

С приказом ознакомлена:

О.В. Алеханова

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденную приказом МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО от 21.11.2023г. №193/1

1. Таблицу «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», приведенную в пункте 13 программы, изложить в редакции согласно приложению №1 к настоящему приказу;
2. Таблицу «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 «горнолыжный спорт», приведенную в пункте 13 программы, изложить в редакции согласно приложению №2 к настоящему приказу;
3. Таблицу «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт», приведенную в пункте 13 программы, изложить в редакции согласно приложению №3 к настоящему приказу.

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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60м | с | не более | |
| | | | 11,2 | 11,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,6 |
| 1.3. | Наклон вперед 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 лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 3 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| | | | 4,50 | 5,00 |
| 2.2. | Тройной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 5 | 4,5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 35 | 30 |
| 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 | |

**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
«горнолыжный спорт»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100м | с | не более | |
| | | | 14,0 | 15,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10м | с | не более | |
| | | | 8,0 | 8,5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +10 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 225 | 210 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 6 |
| 1.7. | Бег (6 мин) | м | не менее | |
| | | | 1400 | 1250 |
| 1.8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | 13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Тройной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 7 | 6,5 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места | см | не менее | |
| | | | 45 | 38 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

| | | |
|------|--|--|
| | | 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 высшего спортивного мастерства по виду спорта
«горнолыжный спорт»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,5 | 14,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10м | с | не более | |
| | | | 7,5 | 8,5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +10 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 235 | 215 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 8 |
| 1.7. | Бег (6 мин) | м | не менее | |
| | | | 1600 | 1400 |
| 1.8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 16 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Тройной прыжок в длину с места | м | не менее | |
| | | | 7,5 | 7 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 55 | 45 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |