

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении тестирования по общей физической подготовки для спортсменов АНООДО**  
**«Академия парусного спорта»**

**1. Общие положения**

1. Тестирование по общей физической подготовке (далее ОФП) проходят все спортсмены АНООДО «Академия парусного спорта» (далее - Академия).
2. Академия проводит тестирование по ОФП для оценки общей физической подготовки спортсменов, а также для оценки эффективности работы тренеров.
3. Спортсмены Академии проходят тестирование по нормативам ОФП ежемесячно.
4. Тестирование по ОФП проводится в Спортивном комплексе по адресу: г. Санкт-Петербург, АО «Пассажирский порт Санкт-Петербург «Морской фасад» (проспект Крузенштерна д. 18 стр. 9), а также для некоторых спортсменов в местах проведения тренировочного мероприятия, на собственной тренировочной базе (для филиалов Академии), дистанционно, или в другом месте, назначенном старшим тренером Академии.
5. Нормативы по ОФП состоят из 9 параметров:
  - 1) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз),
  - 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз),
  - 3) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см),
  - 4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.),
  - 5) Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин., для спортсменов от 9 лет),
  - 6) Упражнение «стульчик» (от 1,5 мин. до 3,5 мин.),
  - 7) Кистевая динамометрия,
  - 8) Измерение объема легких,
  - 9) Тест на выносливость на велотренажере (для спортсменов от 14 лет)
6. Для спортсменов разного возраста и пола устанавливаются различные критерии для выполнения нормативов по ОФП.

**2. Порядок проведения тестирования по ОФП**

1. Старший тренер Академии назначает единый день или единые дни для проведения тестирования по ОФП, в период с 20 числа по 05 число каждого месяца.
2. Старший тренер Академии назначает дату или даты проведения тестирования по ОФП для спортсменов не позднее, чем за одну неделю до дня приёма нормативов по ОФП.
3. Для проведения тестирования по ОФП формируется комиссия, состоящая из тренеров Академии.
4. Для проведения тестирования по ОФП составляется график дежурства для тренеров Академии, вошедших в состав комиссии, а также формируется расписание для спортсменов Академии.
5. Старший тренер Академии парусного спорта назначает наблюдателя или наблюдателей для осуществления контроля за проведением тестирования по ОФП.

6. Тестирование по ОФП могут проходить спортсмены Академии только с действующим УМО.
7. Спортсмены Академии получают освобождение и не проходят тестирование по ОФП или не выполняют часть нормативов при наличии уважительной причины. Уважительной причиной считается болезнь, медотвод или обстоятельства непреодолимой силы, из-за которых спортсмен не может присутствовать в единый день приема нормативов в установленный день. Спортсмен должен сообщить личному тренеру о причинах, по которым он не может сдавать нормативы, а тренер должен сообщить старшему тренеру Академии.
8. В случае, если спортсмен отсутствует при проведении тестирования по ОФП без уважительной причины, то нормативы по ОФП считаются не сданными.
9. В случае, если спортсмен находится на тренировочном мероприятии или на соревнованиях во время единого дня или дней приема нормативов по ОФП, для него устанавливается индивидуальный график сдачи нормативов по ОФП.
10. Для проведения тестирования по ОФП тренеры Академии, вошедшие в состав комиссии, получают бумажные бланки со списком спортсменов, перечнем нормативов и критериями для прохождения нормативов по каждому спортсмену. В бланках тренеры указывают, сколько раз спортсмен выполнил упражнение или другие показатели, установленные для каждого норматива. После выполнения упражнения спортсмен может посмотреть, какой результат вписан в бланк.
11. Сразу после завершения приема нормативов по ОФП тренеры передают заполненные бланки старшему тренеру Академии.
12. Результаты по ОФП в электронном виде всех спортсменов не позднее, чем через 4 дня после проведения тестирований, рассылаются тренером на электронные почты. Также ведомость в бумажном виде размещается в Спортивном комплексе.
13. Иногородние спортсмены на самоподготовке самостоятельно проходят тестирование по ОФП с видеофиксацией выполнения нормативов и передают результаты и видеозапись личному тренеру. Личный тренер передает результаты и видеозапись старшему тренеру Академии.

### **3. Критерии выполнения нормативов по ОФП**

1. Для спортсменов разного пола и возраста установлены разные критерии для прохождения нормативов по ОФП, см. Приложение 1.
2. Спортсмен успешно прошел тестирование по ОФП, если он успешно выполнил 5 и более критериев, установленных для его пола и возраста.
3. Спортсмен не прошел тестирование по ОФП, если он не выполнил 2 и более критериев, установленных для его пола и возраста.
4. Если один из нормативов по ОФП спортсмен не выполняет, т.к. это не требуется для его возраста, или не выполняет по уважительной причине, то норматив считается сданным.
5. Для норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» допустима погрешность, которая составляет -7 см. от установленного критерия
6. Для норматива «Прыжки на скакалке» допустима погрешность -5 раз от установленного критерия.
7. Допустима индивидуальная установка критериев выполнения норматива по ОФП в случае, если это необходимо, например, на основе данных антропометрии или на основе индивидуальных особенностей развития спортсмена. Если тренер считает, что для спортсмена должен быть установлен индивидуальный норматив, он сообщает об этом старшему тренеру Академии не менее, чем за неделю до начала тестирования.

8. С требованиями по выполнению каждого из нормативов по ОФП можно ознакомиться в видео приложении: **Посмотреть видео**

9. Требования по выполнению теста на выносливость на велотренажере описаны в Приложении 2.

#### 4. **Оценка эффективности работы тренера**

1. Группа тренера успешно прошла тестирование по ОФП, если 80% спортсменов в его группе выполнили нормативы по ОФП.
2. В случае, если спортсмен занимается менее 3 месяцев у тренера, то его результаты не учитываются при подсчете общего количества прошедших тестирование по ОФП в группе. Так образом, количество спортсменов, занимающихся менее 3 месяцев в группе, вычитается от общего количества спортсменов в группе при подведении статистики.
3. В случае, если спортсмен не выполнил установленный критерий по ОФП в каком-либо нормативе предыдущем месяце, а в следующем месяце по тому же нормативу отмечается положительная динамика, то считается, что спортсмен выполнил норматив. Положительной динамикой считается увеличение показателей при проведении тестирования по одному или нескольким критериям.

#### 5. **Оценка уровня общей физической подготовки спортсмена**

1. Спортсмену необходимо сдавать нормативы для получения допуска к тренировкам в летний период на акватории.
2. Спортсмен должен выполнить установленные критерии нормативов по ОФП к началу тренировочного сезона на домашней акватории, или ежемесячно показывать положительную динамику результатов при проведении тестирования по нормативам по ОФП.

**Приложение 1**

к положению о проведении тестирования по общей физической подготовки для спортсменов АНООДО «Академия парусного спорта»

№	Наименование норматива	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13 - 15 лет		16 -17 лет		18 -24 лет	
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15 на низкой или 4 на высокой	11 на низкой	20 на низкой, или 5 на высокой	15 на низкой	23 на низкой, или 7 на высокой	17 на низкой	12 на высокой	18 на низкой, или 5 на высокой	15 на высокой	5 на высокой	15 на высокой	7 на высокой
2	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	11	22	13	28	14	36	15	42	20	44	25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	135	160	150	180	165	215	180	230	185	240	195
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	30	42	36	46	40	49	43	50	44	49	43
5	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.	Не выполняется		110	110	120	120	130	130	150	150	150	150
6	Упражнение “стульчик” на время,	1 мин. 30 сек.		1 мин. 30 сек.		1 мин. 30 сек.		2 мин. 30 сек.		3 мин. 30 сек.		3 мин. 30 сек.	
7	Измерение объёма лёгких	Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные	
8	Кистевая динамометрия	Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные		Стат. данные	
9	Тест на выносливость на велотренажёре (для спортсменов от 14 лет)	Не выполняется		Не выполняется		Не выполняется		С 14 лет, стат. данные		Стат. данные		Стат. данные	

## Приложение 2

к положению о проведении тестирования по общей физической подготовки для спортсменов АНООДО «Академия парусного спорта»

### **Требования по выполнению теста на выносливость на велотренажере**

1. Тестирование на велотренажере проводится для каждого спортсмена раз в 3 месяца по отдельному расписанию, составленному тренером.
2. Подготовьте организм к нагрузке, проведя полноценную разминку. В то же время постарайтесь не вымотать себя до начала тестирования.
3. Перед началом теста убедитесь, что здоровье спортсмена находится в норме и он готов к прохождению теста
4. Для выполнения теста спортсмен должен выполнять кручение педалей на тренажере в течении 12 минут.
5. Упражнение выполняется в нейтральном режиме, без подключения дополнительной нагрузки.
6. По истечении 12 минут необходимо зафиксировать пройденное расстояние на дисплее велотренажера и зафиксировать это расстояние в бланке.
7. Тестирование необходимо немедленно прекратить если во время теста спортсмен будет ощущать ухудшение состояния ( аритмию; тахикардию; головокружение; слабость; боль в области сердца)
8. После прохождения теста избегайте дополнительных тренировок и физических нагрузок – дайте возможность организму восстановиться. Сразу после теста запрещено идти в сауну или принимать горячий душ, чтобы избежать перегрева