

## **Критерии отбора для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)»**

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП по балльной системе (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

### **Проходной балл для зачисления:**

- на учебно-тренировочный этап – не менее 15 баллов (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, метания); спортивный разряд – на ниже третьего спортивного разряда (метания); не ниже второго разряда (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки);

- на этап совершенствования спортивного мастерства - не менее 20 баллов (бег на короткие дистанции), не менее 15 баллов (бег на средние и длинные дистанции, прыжки и метания); спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этап высшего спортивного мастерства – не менее 20 баллов (бег на короткие дистанции), не менее 15 баллов (бег на средние и длинные дистанции, прыжки и метания); спортивное звание «мастер спорта России».

### **Описание выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»**

#### **1.Бег 60м, с высокого старта.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **2.Бег 150м, 300м, 500м, 2000м**

Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» спортсмен встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги.

Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **4. Десятерной прыжок с места**

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на одну ногу, далее выполняются прыжки с ноги на ногу, последнее приземление на две ноги.

Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен выполняет одну попытку.

#### **5. Полуприсед со штангой (40, 50,80 и 100 кг)**

1. Штанга устанавливается на стойки на высоте, которая соответствует высоте снаряда в обычном приседе;

2. Атлет подходит под штангу и располагает ее на середине трапециевидной мышцы;
3. Выполняется съем за счет разгибания ног, и отход от стоек;
4. Далее колени разводятся в сторону, корпус опускается вниз;
5. Глубина седа- примерно 5 см. не доводя до параллели бедренной кости с полом;
6. Далее выполняется мощное разгибание ног, и выход в исходное положение;
7. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

#### **6. Рывок штанги (35, 70, 80, 100 кг)**

Стоя, ноги на ширине плеч, носки ног под грифом штанги. Взяв штангу широким хватом сверху (примерно на две ширины плеч), отвести плечи назад до тех пор, пока они не будут располагаться над штангой. Слегка прогнув спину энергично разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах поднять штангу одним движением над головой на вытянутые руки.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество, упражнение	Единица измерения	Нормативы		Баллы
		Юноши	Девушки	
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
1. Бег 60 м	с	не более 9,3	не более 10,3	<b>5</b>
		8,9	9,9	<b>10</b>
		8,5	9,5	<b>15</b>
		8,1	9,1	<b>20</b>
		7,8	8,9	<b>25</b>
2. Бег 150 м	с	не более 25,5	не более 27,8	<b>5</b>
		25,0	27,3	<b>10</b>
		24,5	26,2	<b>15</b>
		24,0	25,8	<b>20</b>
		23,5	25,0	<b>25</b>
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 180	<b>5</b>
		195	185	<b>10</b>
		200	190	<b>15</b>
		205	195	<b>20</b>
		210	200	<b>25</b>
<b>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
1. Бег 60 м	с	не более 9,5	более 10,6	<b>5</b>
		9,3	10,2	<b>10</b>
		9,0	9,8	<b>15</b>
		8,5	9,4	<b>20</b>
		8,0	9,1	<b>25</b>
2. Бег 500 м	(с)	не более 1: 44	не более 2: 01	<b>5</b>
		1:40	1:57	<b>10</b>
		1:35	1:52	<b>15</b>
		1:30	1:47	<b>20</b>

		1:25	1:42	<b>25</b>
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 160	<b>5</b>
		180	170	<b>10</b>
		185	175	<b>15</b>
		190	180	<b>20</b>
		200	190	<b>25</b>
<b>Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
1.Бег 60 м	с	не более 9,3	не более 10,5	<b>5</b>
		8,9	10,1	<b>10</b>
		8,5	9,5	<b>15</b>
		8,1	9,1	<b>20</b>
		7,8	8,9	<b>25</b>
2. Тройной прыжок с места	м, см	не менее 5.40	не менее 5.10	<b>5</b>
		5.50	5.20	<b>10</b>
		5.70	5.40	<b>15</b>
		5.90	5.60	<b>20</b>
		6.10	5.80	<b>25</b>
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 180	<b>5</b>
		195	185	<b>10</b>
		200	190	<b>15</b>
		205	195	<b>20</b>
		210	200	<b>25</b>
<b>Для спортивной дисциплины метания</b>				
1.Бег 60 м	с	не более 9,6 с	не более 10,6	<b>5</b>
		9,4	10,4	<b>10</b>
		9,1	10,0	<b>15</b>
		8,8	9,6	<b>20</b>
		8,5	9,4	<b>25</b>
2. Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 10	не менее 8	<b>5</b>
		10,5	8,5	<b>10</b>
		11	9	<b>15</b>
		11,5	9,5	<b>20</b>
		12	10	<b>25</b>
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	не менее 170	<b>5</b>
		185	175	<b>10</b>
		190	180	<b>15</b>
		200	185	<b>20</b>
		210	190	<b>25</b>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Нормативы		Баллы
		юноши	девушки	
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.Бег 60м с высокого старта	с	не более 7,3	не более 8.2	<b>5</b>
		7,2	8,1	<b>10</b>
		7,1	8,0	<b>15</b>
		7,0	7,9	<b>20</b>
		6,9	7,8	<b>25</b>
2.Бег 300м с высокого старта	с	не более 38,5	не более 43,5	<b>5</b>
		38,0	43,2	<b>10</b>
		37,5	43,1	<b>15</b>
		37,0	43,0	<b>20</b>
		36,5	42,8	<b>25</b>
3. Десятерной прыжок с места толчком двумя ногами	м	не менее 25,0	не менее 23,0	<b>5</b>
		25,2	23,2	<b>10</b>
		25,5	23,5	<b>15</b>
		25,8	23,8	<b>20</b>
		26,0	24,0	<b>25</b>
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	не менее 230	<b>5</b>
		265	235	<b>10</b>
		270	240	<b>15</b>
		275	245	<b>20</b>
		280	250	<b>25</b>
<b>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
1.Бег 60м с высокого старта	с	не более 8,0	не более 9,0	<b>5</b>
		7,9	8,9	<b>10</b>
		7,8	8,8	<b>15</b>
		7,6	8,6	<b>20</b>
		7,4	8,4	<b>25</b>
2. Бег 2000м	с	не более 6:00	не более 7:10	<b>5</b>
		5:50	7,05	<b>10</b>
		5:40	7:00	<b>15</b>
		5:35	6:55	<b>20</b>
		5:30	6:50	<b>25</b>
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	не менее 200	<b>5</b>
		250	210	<b>10</b>
		255	215	<b>15</b>
		260	220	<b>20</b>
		265	225	<b>25</b>
<b>Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
1. Бег на 60м	с	не более 7,4	не более 8,4	<b>5</b>
		7,3	8,3	<b>10</b>
		7,2	8,2	<b>15</b>
		7,1	8,1	<b>20</b>
		7,0	8,0	<b>25</b>
2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 2.50	не менее 2.20	<b>5</b>
		2.55	2.25	<b>10</b>
		2.60	2.30	<b>15</b>

			2.65	2.35	<b>20</b>
			2.70	2.40	<b>25</b>
3. Полуприсед со штангой не менее 80кг – юноши; не менее 40кг – девушки	раз	не менее 1	не менее 1	5	
		2	2	10	
		3	3	15	
		4	4	20	
		5	5	25	
<b>Для спортивной дисциплины метания</b>					
1. Бег 60м	с	не более 7,6	не более 8,7	<b>5</b>	
		7,5	8,6	<b>10</b>	
		7,4	8,5	<b>15</b>	
		7,3	8,4	<b>20</b>	
		7,2	8,3	<b>25</b>	
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	не менее 220	<b>5</b>	
		265	225	<b>10</b>	
		270	230	<b>15</b>	
		275	235	<b>20</b>	
		280	240	<b>25</b>	
3. Рывок штанги не менее 70 кг – юноши; не менее 35 кг - девушки	раз	не менее 1	Не менее 1	<b>5</b>	
		2	2	<b>10</b>	
		3	3	<b>15</b>	
		4	4	<b>20</b>	
		5	5	<b>25</b>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Нормативы		Баллы
		юноши	девушки	
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1. Бег на 60м	с	не более 7,1	не более 7,9	<b>5</b>
		7,0	7,8	<b>10</b>
		6,9	7,7	<b>15</b>
		6,8	7,6	<b>20</b>
		6,7	7,5	<b>25</b>
2. Бег 300м	с	не более 37,0	не более 41,0	<b>5</b>
		36,5	40,5	<b>10</b>
		36,0	40,0	<b>15</b>
		35,5	39,5	<b>20</b>
		35,0	39,0	<b>25</b>
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 2.80	не менее 250	<b>5</b>
		2.85	2.55	<b>10</b>
		2.90	2.60	<b>15</b>
		2.95	2.65	<b>20</b>
		3.00	270	<b>25</b>
4. Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 27,0	не менее 25,0	<b>5</b>
		27,5	25,5	<b>10</b>
		28,0	26,0	<b>15</b>
		28,5	26,5	<b>20</b>

		29,0	27,0	25
<b>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
1.Бег 60м с высокого старта	с	не более 7,6	не более 8,7	5
		7,5	8,6	10
		7,4	8,5	15
		7,3	8,4	20
		7,2	8,3	25
2. Бег на 2000м	с	не более 5:45	не более 6:40	5
		5:40	6:35	10
		5:37	6:32	15
		5:35	6.30	20
		5:30	6:25	25
3. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	не менее 240	5
		255	245	10
		260	250	15
		265	255	20
		270	260	25
<b>Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
1.Бег на 60м с высокого старта	с	не более 7.3	не более 8,0	5
		7,2	7,9	10
		7,1	7,8	15
		7,0	7,7	20
		6,9	7,6	25
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 2.60	не менее 2.40	5
		2.65	2.45	10
		2.70	2.50	15
		2.75	2.55	20
		2,80	2.60	25
3. Полуприсед со штангой не менее 100 кг – юноши; не менее 50 кг- девушки	раз	не менее 1	не менее 1	5
		4	4	10
		3	3	15
		2	2	20
		5	5	25
<b>Для спортивной дисциплины метания</b>				
1.Бег на 60м с высокого старта	с	не более 7,4	не более 8,3	5
		7,3	8,2	10
		7,2	8,1	15
		7,1	8,0	20
		7,0	7,9	25
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 2.80	менее 2.50	5
		2.85	2.55	10
		2.90	2.60	15
		2.95	2.65	20
		3.00	2.70	25
2.Рывок штанги не менее 80 кг-юноши; не менее 40 кг-девушки	раз	не менее 1	не менее 1	5
		2	2	10
		3	3	15
		4	4	20
		5	5	25