

**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 «конькобежный спорт»**

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.

Требование к спортивному разряду: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 40 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 30 м	с	5,5	5,8	5
			5,4	5,7	10
			5,3	5,6	15
			5,2	5,5	20
			5,1	5,4	25
1.2	Бег 60 м	с	10,4	10,9	5
			10,3	10,8	10
			10,2	10,7	15
			10,1	10,6	20
			10,0	10,5	25
1.3	Бег 1500	м. сек	8,05	8,29	5
			8,04	8,28	10
			8,03	8,27	15
			8,02	8,26	20
			8,01	8,25	25
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	18	9	5
			19	10	10
			20	11	15
			21	12	20
			22	13	25
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	5
			+6	+7	10
			+7	+8	15
			+8	+9	20
			+9	+10	25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	5
			165	150	10
			170	155	15
			175	160	20
			180	165	25

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Тройной прыжок в длину с места	см	530 535 540 545 550	515 520 525 530 535	5 10 15 20 25
2.2	Бег 1000 м.	м. сек		4,30 4,35 4,40 4,45 4,50	5 10 15 20 25
2.3	Бег 3000 м. сек	м. сек	13,0 13,5 14,0 14,5 15,0		5 10 15 20 25

**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 «конькобежный спорт»**

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.

Требование к спортивному разряду: кандидат в мастера спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 30 м	с	4,7	5,0	5
			4,6	4,9	10
			4,5	4,8	15
			4,4	4,7	20
			4,3	4,6	25
1.2	Бег 60 м	с	8,2	9,6	5
			8,1	9,5	10
			8,0	9,4	15
			7,9	9,3	20
			7,8	9,2	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	36	15	5
			37	16	10
			38	17	15
			39	18	20
			40	19	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15	5
			+12	+16	10
			+13	+17	15
			+14	+18	20
			+15	+19	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180	5
			220	185	10
			225	190	15
			230	195	20
			235	200	25

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег 2000 м.	м. сек		11,40	5 10 15 20 25
2.2	Бег 3000 м. сек	м. сек	12,50		5 10 15 20 25

**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 «конькобежный спорт»**

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.

Требование к спортивному разряду: мастер спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 30 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 60 м	с	8,2	9,6	5
			8,1	9,5	10
			8,0	9,4	15
			7,9	9,3	20
			7,8	9,2	25
1.2	Бег 2000 м	м. сек		10,0	5
				9,9	10
				9,8	15
				9,7	20
				9,6	25
1.3	Бег 3000 м	м. сек	13,0		5
			12,9		10
			12,8		15
			12,7		20
			12,6		25
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	36	15	5
			37	16	10
			38	17	15
			39	18	20
			40	19	25
1.5	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15	5
			+12	+16	10
			+13	+17	15
			+14	+18	20
			+15	+19	25

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на роликовых коньках 2000м	м. сек	5,04	5,30	5
			5,03	5,29	10
			5,02	5,28	15
			5,01	5,27	20
			5,00	5,26	25
2.2	Десятерной прыжок в длину с места	м	26	23	5
			26,1	23,1	10
			26,2	23,2	15
			26,3	23,3	20
			26,4	23,4	25

Контрольно-переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утв. приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 995, приложение № 7,8,9).