

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 5,4 5,3 5,2 5,1	5,8 5,7 5,6 5,5 5,4	5 10 15 20 25
1.2	Бег 60 м	с	10,4 10,3 10,2 10,1 10,0	10,9 10,8 10,7 10,6 10,5	5 10 15 20 25
1.3	Бег 1500	м. сек	8,05 8,04 8,03 8,02 8,01	8,29 8,28 8,27 8,26 8,25	5 10 15 20 25
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	18 19 20 21 22	9 10 11 12 13	5 10 15 20 25
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5 +6 +7 +8 +9	+6 +7 +8 +9 +10	5 10 15 20 25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160 165 170 175 180	145 150 155 160 165	5 10 15 20 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 4,6 4,5 4,4 4,3	5,0 4,9 4,8 4,7 4,6	5 10 15 20 25
1.2	Бег 60 м	с	8,2 8,1 8,0 7,9 7,8	9,6 9,5 9,4 9,3 9,2	5 10 15 20 25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	36 37 38 39 40	15 16 17 18 19	5 10 15 20 25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11 +12 +13 +14 +15	+15 +16 +17 +18 +19	5 10 15 20 25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215 220 225 230 235	180 185 190 195 200	5 10 15 20 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 8,1 8,0 7,9 7,8	9,6 9,5 9,4 9,3 9,2	5 10 15 20 25
1.2	Бег 2000 м	м. сек		10,0 9,9 9,8 9,7 9,6	5 10 15 20 25
1.3	Бег 3000 м	м. сек	13,0 12,9 12,8 12,7 12,6		5 10 15 20 25
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	36 37 38 39 40	15 16 17 18 19	5 10 15 20 25
1.5	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11 +12 +13 +14 +15	+15 +16 +17 +18 +19	5 10 15 20 25

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