

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «лыжные гонки»**

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: 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 25 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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и уровня  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта  
«лыжные гонки»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 100м	с	16,0	16,8	5
			15,9	16,7	10
			15,8	16,6	15
			15,7	16,5	20
			15,6 и <	16,4 и <	25
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170-172	155-157	5
			173-175	158-160	10
			176-178	161-163	15
			180-182	164-166	20
			183 и <	167 и <	25
1.3	Бег на 1000м	мин,с	3,56-4,00	4,11-4,15	5
			3,51-3,55	4,06-4,10	10
			3,46-3,50	4,01-4,05	15
			3,41-3,45	3,56-4,00	20
			3,40 и <	3,55 и <	25
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин,с	14,11-14,20	15,11-15,20	5
			14,01-14,10	15,01-15,10	10
			13,51-14,00	14,51-15,00	15
			13,41-13,50	14,41-14,50	20
			13,40 и <	14,40 и <	25
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин,с	12,51-13,00	14,21-14,30	5

			12,41 12,50	14,11-14,20	10
			12,31-14,40	14,01-14,10	15
			12,21-12,30	13,51-14,00	20
			12,20 и <	13,50 и <	25

Нормативы для зачисления составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022г. №733)

## **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

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.

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.

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходим – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

### **Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Норматив</b>		<b>Баллы</b>
			<b>юноши</b>	<b>девушки</b>	
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1	Бег на 2000м	мин, с	-	8,30-8,35 8,24-8,29 8,18-8,23 8,12-8,17 8,13 и <	5 10 15 20 25
1.2	Бег на 3000м	мин, с	9,31-9,40 9,21-9,30 9,11-9,20 9,01-9,10 9,00 и <	-	5 10 15 20 25
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	17,31-17,40 17,21-17,30 17,11-17,20 17,01-17,10 17,00 и <	5 10 15 20 25
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,46-31,00 30,31-30,45 30,16-30,30 30,01-30,15 30,0 и <	-	5 10 15 20 25

2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	-	16,51-17,00 16,41-16,50 16,31-16,40 16,21-16,30 16,20 и <	5 10 15 20 25
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,16-28,30 28,01-28,15 27,46-28,00 27,31-27,45 27,30 и <	-	5 10 15 20 25

Нормативы для зачисления составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022г. №733)

## **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)» на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

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.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 15 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.

Для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства необходимо – спортивное звание «мастер спорта России»

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			юноши	девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1	Бег на 2000м	мин, с	-	8,10-8,15 8,04-8,09 7,58-8,03 7,52-7,57 7,51 и <	5 10 15 20 25
1.2	Бег на 3000м	мин, с	9,11-9,20 9,01-9,10 8,51-9,00 8,41-8,50 8,40 и <	-	5 10 15 20 25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	17,10-17,20 16,59-17,09 16,48-16,58 16,37-16,47 16,36 и <	5 10 15 20 25
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,16-30,30 30,01-30,15 29,46-30,00 29,31-29,45 29,30 и <	-	5 10 15 20 25

2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	-	16,30-16,40 16,19-16,29 16,08-16,18 15,57-16,07 15,56 и <	5 10 15 20 25
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	27,46-28,00 27,31-27,45 27,16-27,30 27,01-27,15 27,00 и <	-	5 10 15 20 25

Нормативы для зачисления составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022г. №733)