Требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Дополнительные критерии оценки |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 11,5 | 12,0 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 140 | 130 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждый доп. +5 раз |
| 30 | 25 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 6.30 | 7.00 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив свыше года обучения** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 11,0 | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп. +5раз |
| 35 | 30 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 5.50 | 6.20 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | Дополнительные критерии оценки |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 16,0 | 16,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 4.00 | 4.15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |  |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -15 с |
| 14.20 | 15.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | 3 балла | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 13.00 | 14.30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |  |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | **Дополнительные критерии оценки** |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | - | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| - | 8.35 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | 3 балла | - | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9.40 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | - | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| - | 17.40 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | 3 балла | - | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 31.00 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | - | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| - | 17.00 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | 3 балла | - | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 28.30 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | **Дополнительные критерии оценки** |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | - | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| - | 8.15 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | 3 балла | - | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 9.20 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | - | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| - | 17.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | 3 балла | - | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 30.30 | - |
| 2.3. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | - | 3 балла | +1 балл за каждые -0,10 с |
| - | 16.40 |
| 2.4. | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | 3 балла | - | +1 балл за каждые -0,10 с |
| 28.00 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |