

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки «ПОЛИАТЛОН»

Таблица № 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта полиатлон

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	значительное влияние
Мышечная сила	2	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	2	среднее влияние
Выносливость	2	среднее влияние
Гибкость	2	среднее влияние
Координационные способности	2	среднее влияние
Телосложение	1	незначительное влияние

Таблица № 2

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения полиатлона

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
1.1. Скоростно-силовые качества	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 60 м (не более 12,0 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
1.3. Координационные способности	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
2. по специальной физической подготовке	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	
2.1. Гибкость	(касание пола пальцами рук)	(касание пола пальцами рук)

2.2 Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин. 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 50 с)
2.3. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления-6 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу 1.2. быстрота, 1.3. координационные способности.

Таблица № 3

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения полиатлона

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
1.1. Скоростно-силовые качества		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 60 м (не более 11,0 с)	Бег на 60 м (не более 11,4 с)
2. по специальной физической подготовке	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (касание пола пальцами рук)	
2.1. Гибкость		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (касание пола пальцами рук)
2.2. Выносливость	Плавание 50 м (не более 1 мин. 20 с)	Плавание 50 м (не более 1 мин. 40 с)
2.3. Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин. 25 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 00 с)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3.1. Летнее троеборье (очки)	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей о стойку + подтягивания 3 мин. + бег 1000 м	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей о стойку + отжимания 3 мин. + бег 1000 м
	90	90

3.2. Летнее четырёхборье (очки)	Бег 60 м + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей о стойку + плавание 50 м + бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)	
	110	110
3.3. Летнее пятиборье (очки)	Бег 60 м + метание мяча 150 г + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя с опорой локтей о стойку + плавание 50 м + бег 1000 м (круг 200 м, 400 м)	
	130	130
3.4. Спортивный разряд	-	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 9 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.3. обязательной технической программы.

Таблица № 4

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения полиатлона

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 100 м (не более 14,3 с)	Бег на 100 м (не более 17,6 с)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (ниже уровня скамьи 8 см)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (ниже уровня скамьи 9 см)
2.2. Выносливость	Плавание 50 м (не более 0 мин. 41 с)	Плавание 50 м (не более 1 мин. 00 с)
2.3. Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 40 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин. 40 с)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.1. Летнее троеборье (очки)	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + подтягивания 4 мин. + бег 3000 м	стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + отжимания 4 мин. + бег 2000 м
	240	245
3.2. Летнее четырехборье (очки)	бег 100 м + стрельба 10 выстрелов, 10 м стоя + плавание 100 м + бег 2000 м (круг 400м)	бег 100 м + стрельба 10 выстрелов, 10 м стоя + плавание 100 м + бег 1000 м (круг 400м)
	290	290
3.3 Летнее пятиборье (очки)	бег 100 м + метание гранаты 700 г + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + плавание 100 м + бег 3000 м	бег 100 м + метание гранаты 500 г + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + плавание 100 м + бег 2000 м
	375	375
3.4. Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 9 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.3. обязательной технической программы.

Таблица № 5

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения полиатлона

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	
1.1. Скоростно-силовые качества		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 16,5 с)
2. по специальной физической подготовке	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (ниже уровня скамьи 8 см)	
2.1. Гибкость		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (ниже уровня скамьи 9 см)
2.2. Выносливость	Плавание 100 м (не более 1 мин. 22 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 40 с)

2.3. Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 40 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин. 40 с)
2.4. Силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3.1. Летнее четырехборье (очки)	бег 60 м + стрельба 10 выстрелов, 10 м стоя + плавание 100 м + бег 2000 м (круг 200м)	бег 60 м + стрельба 10 выстрелов, 10 м стоя + плавание 100 м + бег 1000 м (круг 200м)
	340	335
3.2. Летнее пятиборье (очки)	бег 100 м + метание гранаты 700 г + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + плавание 100 м + бег 3000 м	бег 100 м + метание гранаты 500 г + стрельба 10 выстрелов на 10 м стоя + плавание 100 м + бег 2000 м
	400	410
3.3. Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 8 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.2. обязательной технической программы.

Сноска*

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 6 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 3 балла

(итого 4 балла) и т.д.

- до 8 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 4 балла
(итого 5 баллов) и т.д.

Директор МБУ МОГК ЦРВС № 3

И.А. Корсикова-Слонова

Принято на заседании Тренерского совета
МБУ МОГК ЦРВС № 3

Протокол № 1 от « 27 » октября 2015 г.