УТВЕРЖДЕНО

приказом КГАПОУ «ККОР»

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Положение**

**о проведении индивидуального отбора (тестирования)**

**по общей физической и специальной подготовке для поступающих в**

**Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**

**«Красноярский колледж олимпийского резерва»**

**на спортивную подготовку по программе керлинг**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении индивидуального отбора (тестирования) по общей физической и специальной подготовке для поступающих в Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва» на спортивную подготовку (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта керлинг, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 698 (далее – Федеральный стандарт), Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Красноярским краем или муниципальными образованиями Красноярского края и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденным приказом министерства спорта Красноярского края от 19.05.2015 № 191п, Устава Краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Красноярский колледж олимпийского резерва» (далее – Учреждение), утвержденного приказом министерства спорта Красноярского края от 17.12.2014 № 417п.

2. Цели и задачи

2.1. Тестирование по общефизической подготовке проводятся
с целью выявления у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по кёрлингу. Основной задачей тестирования является определение уровня физической подготовленности поступающих
на спортивную подготовку.

3. Время и место проведения

3.1. Тестирование по общефизической подготовке проводится
в течение двух дней после окончания срока приема документов
на спортивных сооружениях Учреждения на основании требований Федерального стандарта.

4. Руководство проведением

4.1. Общее руководство проведением тестирования осуществляется заместителем директора по спортивной подготовки Учреждения.

4.2. Непосредственное проведение возлагается на начальника отдела
по спортивной подготовки и связям с общественностью Учреждения
и тренеров Учреждения.

5. Участники

5.1. Участниками тестирования являются поступающие на спортивную подготовку по программе керлинг, имеющим допуск врача по спортивной медицине Учреждения.

6. Программа

6.1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической
и специальной подготовке включает следующие тесты для определения уровня развития физических качеств поступающие на спортивную подготовку:

* + 1. Быстрота: бег на 60 м., 400м.
		2. Скоростно-силовая:

**-** подтягивание в висе (юноши);

**-** прыжки на скакалке за 45 с (*девочки);*

* поднимание туловища из положения лежа на спине;
* прыжок в длину с места;
* тройной прыжок с места.
1. Скоростно-силовая выносливость: 1500 м.

Техника выполнения упражнений

1. Бег на 60 м, 400 м выполняется с низкого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.Подтягивание в висе (юноши). выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

3.Прыжки на скакалке за 45 с. выполняется максимальное количество раз. И.п. ноги вместе. Взять ручки в ладони, руки согнуты в локтях, и слегка развести в стороны, и перешагнуть через скакалку позади себя. Сгибая руки в локтях, перекинуть перед собой, сделать круг руками. Увидев скакалку перед собой, нужно совершить прыжок, касаясь земли только пальцами ног.

4.Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки). Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания грудью коленей в одной попытке за 60 секунд;

5.Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от линии отталкивания с махом рук. Приземление производится на обе ноги. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела.

6.Тройной прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от линии отталкивания с махом рук. Из и.п. ноги на ширине плеч слегка согнуть ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгнуть с двух ног вперед. Приземлиться на не толчковую ногу и сразу же выпрыгнуть вперед. Приземлиться на толчковую ногу, а затем выпрыгнуть вперед максимально насколько возможно. Приземление производится на обе ноги. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела.

7.Бег 1500м выполняется на беговой дорожке стадиона. Старт - отдельно для девушек и юношей.

 7. Условия организации и проведения

7.1.Тестирование каждого поступающих и лиц проходящие спортивную подготовку проводится в два дня в следующей последовательности:

* + 1. й день: бег 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание (юноши), прыжки на скакалке за 45 с, бег 400 м.;
		2. й день: поднимание туловища из положения лежа на спине, тройной прыжок в длину с места, бег 1500м.

Тестирование начинается с разминки, участников знакомят с целью и условиями тестирования.

7.2.Оценка показателей производится по таблице спортивной подготовки поступающих.

Нормативы по общефизической и специальной подготовки для поступающих на спортивную подготовку

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,2 с) | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м. (не более 6 мин. 30 сек.) | Бег 1500 м. (не более 7 мин. 50 сек.) |
| Скоростно-силовыекачества | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раза) | Прыжки на скакалке за 45 с (не менее 114 раз) |
| Тройной прыжок с места (не менее 586 см) | Тройной прыжок с места (не менее 621 см) |
| Прыжок в длину с места (не менее 156 см) | Прыжок в длину с места (не менее 154 см) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 45 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 34 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка |