



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»**

143090, Московская область, г. о. Краснознаменск,  
ул. Краснознаменная, д. 9

тел. 8 (498) 676-05-72  
факс (498) 676-05-72  
e-mail: [glav.uor1@gmail.com](mailto:glav.uor1@gmail.com)

Номер документа	Дата составления
34	15.06.2022

**ПРИКАЗ**

**«О проведении аттестации спортсменов ГБПОУ МО «УОР № 1»**

В целях обеспечения оперативного управления спортивной деятельностью спортсменов, ее корректировкой и определения соответствия уровня подготовленности спортсменов программным требованиям, определенным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта на текущий тренировочный год, на основании Положения «Об аттестации по спорту спортсменов ГБПОУ МО «УОР № 1»»

**Приказываю:**

1. Провести аттестацию спортсменов ГБПОУ МО «УОР № 1» в период с 01 июля 2022 года по 25 августа 2022 года.
2. Утвердить нормативы для сдачи контрольно-переводных испытаний по видам спорта, культивируемым в учреждении.
3. Инструктору-методисту Мамрай И.А. разместить настоящий приказ и нормативы для сдачи контрольно-переводных испытаний на сайте учреждения.
4. На основании результатов выполнения контрольно-переводных нормативов, анализа выступлений спортсменов на соревнованиях, присвоения спортивных разрядов и званий вынести решение об аттестации.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



В.Л. Логачева



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ МО «УОР № 1»

В.Л. Логачева

июня 2022 г.

Приложение № 1  
к приказу № 34 от 15.06.2022

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

#### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31,00	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,30	-

### БИАТЛОН

#### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9	9,6
2.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			15,3	16,7
3.	Бег 1 км по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4,00	4,20
4.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин	не более	
			13	15
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
6.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	4
7.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			25	20

8.	Техническое мастерство	1. Передвижение на лыжероллерах одновременным одношажным ходом 2. Шаговая имитация в подъем 3. Прыжковая имитация в подъем
----	------------------------	--

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более 13,4      15,7	
2.	Бег 3 км по пересеченной местности	мин	не более 11      -	
3.	Бег 2 км по пересеченной местности	мин, с	не более -      8,35	
4.	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин, с	не более 31,10      -	
5.	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин, с	не более -      17,10	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 230      190	
7.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 14      6	
8.	И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 25      15	
9.	Техническое мастерство	1. Передвижение на лыжероллерах одновременным одношажным ходом 2. Шаговая имитация в подъем 3. Прыжковая имитация в подъем		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 10 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена (не менее 15 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)

	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30 с)
	Удержание пистолета в позе- изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 32 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 28 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Удержание оружия на мишени с «черным кругом» 25 м	
	Подъем оружия по «появляющейся мишени»	
	Удержание оружия на мишени с «черным кругом» 50 м	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 20 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (не менее 12 мин)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин 30 с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)
	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин (не менее 10 мин каждое)
	Удержание пистолета в позе- изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 40 с каждое)	Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин (не менее 35 с каждое)
	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)

	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Удержание оружия на мишени с «черным кругом» 25 м	
	Подъем оружия по «появляющейся мишени»	
	Удержание оружия на мишени с «черным кругом» 50 м	

## ФЕХТОВАНИЕ

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Норматив	
		Юноши	Девушки
1.	Бег 14 м с высокого старта	не более	
		3,6 с	3,8 с
2.	Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 м	не менее	
		15 раз	14 раз
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
		20 раз	15 раз
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
		220 см	200 см
5.	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин	не менее	
		40 раз	35 раз
6.	Челночный бег в течение 4* 14 м	не более	
		14,4 с	15,6 с
7.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола	не менее	
		3 раз	3 раз
8.	Техническое мастерство	1. Передвижение шагами вперед 15 м(с) 2. Передвижение шагами назад 15 м(с) 3. Атака уколom в мишень с выпадом (с) 4. Атака уколom в мишень с шагом вперед с выпадом (с) 5. Атака уколom в мишень с шагом вперед с выпадом + скачек вперед с выпадом (с) 6. Атака в мишень шаг вперед скачек выпад кол-во за 1 мин	

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Норматив
-------	------------	----------

		Юноши	Девушки
1.	Бег 14 м с высокого старта	не более	
		3,4 с	3,6 с
2.	Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 м	не менее	
		16 раз	15 раз
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее	
		25 раз	20 раз
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	
		230 см	205 см
5.	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин	не менее	
		45 раз	38 раз
6.	Челночный бег в течение 4* 14 м	не более	
		14,0 с	15,4 с
7.	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола	не менее	
		5 раз	5 раз
8.	Техническое мастерство	1. Передвижение шагами вперед 15 м(с) 2. Передвижение шагами назад 15 м(с) 3. Атака уколom в мишень с выпадом (с) 4. Атака уколom в мишень с шагом вперед с выпадом (с) 5. Атака уколom в мишень с шагом вперед с выпадом + скачек вперед с выпадом (с) 6. Атака в мишень шаг вперед скачек выпад кол-во за 1 мин	

## **ВЕЛОСПОРТ МТБ**

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 60 м (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 15 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 15 с)
	Индивидуальная гонка на время - 20 км (не более 33 мин)	Индивидуальная гонка на время - 15 км (не более 28 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)

	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)
	Приседание со штангой весом до 80% своего веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом до 50% своего веса (не менее 6 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Техническое мастерство	1. преодоление «дропа» 1 м. 2. «сюрпляс» 3 мин.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 60 м (не более 7,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 15 раз)	-
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин)
	Индивидуальная гонка на время - 25 км (не более 35 мин)	Индивидуальная гонка на время - 20 км (не более 35 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)
	Приседание со штангой до 100% своего веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой до 60% своего веса (не менее 6 раз)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Техническое мастерство	1. преодоление «дропа» 1 м. 2. «сюрпляс» 3 мин.	

**ВЕЛОСПОРТ ВМХ**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Сила	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	1. Барспин 2. Флеер 3. Бекфлип на вип	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
Сила	Приседания за 15 сек (не менее 12 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1,38 с)	Бег 600 м (не более 1,43 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Техническое мастерство	4. Барспин 5. Флеер 6. Бекфлип на вип	

**ТХЭКВОНДО**

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		



Техническое мастерство	Удары ногами Удары руками Защита от ударов
------------------------	--

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,8 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 10 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 27 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Удары ногами Удары руками Защита от ударов	

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Скольжение Выполнение поворотов Выполнение шагов Вращения	

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)

	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Дорожка шагов Поддержки Вращения Исполнения твизла	

Заместитель директора:



Л.А. Федотова