

**Изменения, вносимые в приказ МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова
от 29.09.2017 № 116/1-од «Об утверждении и введении в действие программ
спортивной подготовки»**

1. В Программе спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утвержденной приказом МУ СШОР № 3 от 29.09.2017 № 116/1-од «Об утверждении и введении в действие программ спортивной подготовки» (далее-приказ)
 - 1.1. В тексте программы слова «МУ СШОР № 3» и «СШОР № 3» заменить словами «МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова».
 - 1.2. На титульном листе Программы спортивной подготовки по виду спорта биатлон:
 - слова «Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» заменить словами «Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И. Русанова»;
 - слова «Программа спортивной подготовки по виду спорта биатлон (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 686)» заменить словами «Программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утв. Приказом Минспорта России от 20.08.2019 № 670)»
 - 1.3. В абзаце третьем части 1 «Пояснительная записка» Программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» слова «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 686)» заменить словами «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (утв. Приказом Минспорта России от 20.08.2019 № 670)»
 - 1.4. Таблицы 5,6,7,8 Приложения к Программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденной приказом, изложить в редакции согласно приложению 1 к настоящим изменениям.
2. В Программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом:
 - 2.1. В тексте программы слова «МУ СШОР № 3» и «СШОР № 3» заменить словами «МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова».
 - 2.2. На титульном листе Программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»:
 - слова «Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» заменить словами «Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени В.И. Русанова»;
 - слова « (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утв. Приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 26) » заменить словами

« (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утв. Приказом Минспорта России от 20.03.2019 № 250) »

2.3. Абзац первый части «Пояснительная записка» Программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом, изложить в следующей редакции:

«Настоящая программа для МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Минспорта России от 20.03.2019 № 250, иных правовых актов Российской Федерации и мэрии города Ярославля»

2.4. Приложения 1,2,3,4 к Программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом, изложить в редакции согласно приложению 2 к настоящим изменениям.

Приложение1
к изменениям, вносимым
в приказ МУ СШОР № 3 им. В.И. Русанова от
29.09.2017 № 116/1-од «Об утверждении и
введении в действие программ спортивной
подготовки»

« Таблица 5

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м высокого старта	не более 11,2 сек	не более 11,5 сек
Бег 500 м по пересеченной местности	не более 2,10 сек	не более 2,30 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 150 см	не менее 140 см
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 10 раз	не менее 5 раз
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 сек	не менее 15 раз	не менее 10 раз
И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	не менее 30 сек	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	не менее 4 см	не менее 5 см

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

Таблица 6

**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
Бег 60 м высокого старта	не более 9 сек	не более 9,6 сек
Бег 100 м с низкого старта	не более 15,3сек	не более 16,7 сек

Бег 1 км по пересеченной местности	не более 4 мин 00 сек	не более 4 мин 20 сек
Бег на лыжах свободным стилем 3 км	не более 13 мин	не более 15 мин
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 170 см	не менее 160 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 7 раз	не менее 4 раз
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 сек	не менее 25 раз	не менее 20 раз
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Наличие спортивного разряда (звания)	II, III или I юн. разряда	

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

***Обязательное выполнение технической программы:** владение навыками передвижения на лыжах классическим стилем, первичными навыками передвижения на лыжах свободным стилем, навыками стрельбы из пневматической винтовки (из положения «лежа» и «стоя»), знание и выполнение мер безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже.

Таблица 7

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 100 м с низкого старта	не более 13,4 сек	не более 15,7 сек
Бег 3 км по пересеченной местности	не более 11 мин	-
Бег 2 км по пересеченной местности		не более 8 мин 35 сек
Бег на лыжах свободным стилем 10 км	не более 31 мин 10 сек	-
Бег на лыжах свободным стилем 5 км		не более 17 мин 10 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 240 см	не менее 200 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 20 раз	не менее 7 раз
И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	не менее 25 раз	не менее 15 раз
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Наличие спортивного разряда (звания)	Кандидат в мастера спорта	

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

*Обязательное выполнение технической программы: уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок (положение «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№ 7 и 8, стабильная стрельба на открытом воздухе.

Таблица 8

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 100 м с низкого старта	не более 12.7 сек	не более 15 сек
Бег 3 км по пересеченной местности	не более 9 мин 55 сек	-
Бег 2 км по пересеченной местности		не более 8 мин 15 сек
Бег на лыжах свободным стилем 10 км	не более 31 мин 10 сек	-
Бег на лыжах свободным стилем 5 км		не более 17 мин 10 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 230 см	не менее 190 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 14 раз	не менее 6 раз
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 40 раз	не менее 30 раз
И.П. – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	не менее 28 раз	не менее 20 раз
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Наличие спортивного разряда (звания)	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

*Обязательное выполнение технической программы: уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок из положения «лежа» и «стоя» в условиях тира по мишеням №№ 7 и 8, стабильная стрельба на открытом воздухе (стрельбище). ».

Приложение 2
к изменениям, вносимым
в приказ МУ СШОР № 3 им.
В.И. Русанова от 29.09.2017
№ 116/1-од «Об утверждении и
введении в действие программ
спортивной подготовки»

«Приложение № 1
к Программе спортивной
подготовки по виду спорта
«лыжные гонки»

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

№ п.п	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60м с высокого старта	12.0	11.8	11.7	11.3	10,8
2	Прыжок в длину с места, Отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.	90 см	100 см	125 см	135 см	145 см
3	И.П.-упор лежа, сгибание и разгибание рук	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз
4	И.П.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14 раз

*проходной балл =12 .

№ п.п	Контрольное упражнение (тест)	Девочки				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м с высокого старта	9.0	8.7	8.0	7.0	6.3
2	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.	90 см	95 см	115 см	125 см	135 см
3	И.П.-упор лежа, сгибание и разгибание рук	1 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз
	И.П.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	6 раз	7 раз	8 раз	9 раз	10 раз

*проходной балл=12.

Приложение № 2
к Программе спортивной
подготовки по виду спорта
«лыжные гонки»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 60м с высокого старта	сек		10,8
Бег 100м с высокого старта	сек	16,0	
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	170	155
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	4,00	4,15
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		15,20
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	21,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		14,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	20,00	
Техническое мастерство**		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		3 юр	3 юр

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: горнолыжная подготовка (спуски в высокой, средней и низкой стойке); степень освоения техники поворота переступанием, скользящего шага попеременного 2-х шажного хода, отталкивания палками при одновременном 2-х шажном ходе; основы конькового хода (одновременный одношажный ход).

Приложение № 3
к Программе спортивной
подготовки по виду спорта
«лыжные гонки»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 100м с высокого старта	сек	14,0	15,2
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	230	200
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с		8,35

Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		10,30
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	15,10	17,40
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км*	мин, с	31,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		9,45
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	14,45	17,00
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км*	мин, с	28,30	
Техническое мастерство**		+	+
Теоретическая подготовка		+	+
Инструкторская практика		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		кмс	кмс

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; четкое выполнение подседания, эффективного отталкивания и скольжения; активная постановка лыжных палок, четкое владение системой «рука - туловище».

Приложение № 4
к Программе спортивной
подготовки по виду спорта
«лыжные гонки»

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 100м с высокого старта	сек	13,1	15,0
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	240	205
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,00	3,20
Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с		8,15
Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,20	
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		10,15
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	14,50	17,20
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км*	мин, с	30,30	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		9,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	14,25	16,40
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км*	мин, с	28,00	
Техническое мастерство**		+	+
Теоретическая подготовка		+	+
Инструкторская практика		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		мс	мс

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; достижение необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. »

