

Приложение 8
к Положению о промежуточной и
итоговой аттестации спортсменов
муниципального учреждения
«Спортивная школа
олимпийского резерва № 3»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения
по виду спорта «Пулевая стрельба»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 14 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 12 мин)
	Бег 1км (не более 5 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 15,9 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 13,1 кг)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)

Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)
Теоретическая подготовка *	+	

* Теоретические знания на тему «Виды стрелкового оружия, основные части винтовки».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 55с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 15 с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 16 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 14 мин)
	Бег 1км (не более 5 мин)	Бег 1км (не более 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 21 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 17 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 17,2 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 14,3 кг)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 24 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 24 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	1 юношеский спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Правила поведения в тирах и стрельбищах, меры безопасности»

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)
	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 22 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Общие сведения о выстреле».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 19 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 16 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин 30 сек)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин 30 сек)
	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 47 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 15 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 24 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 20,8 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16,9 кг)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 27 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 27 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Материальная часть оружия».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1мин 30с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 20 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 17 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин 15 с)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 6 мин 15с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 43 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 02 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 26 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 22 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 22,9 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 18,1 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 11 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 29 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 29 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1мин 30с)

	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 22 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 18 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 9 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 53 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 28 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 24 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 24,2 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 19,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)
Теоретическая подготовка*	+	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Правила соревнований и их организация».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30с)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 24 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 19 мин)
	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 9 мин 45 с)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 35 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 49 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 30 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 26 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 25,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 21,7 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)
Теоретическая подготовка*	+	
Спортивный разряд	Первый взрослый разряд	

* Теоретические знания на тему «Снаряжение стрелка, боеприпасы».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (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 30с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 с, отдых не более 1 мин (не менее 10раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 с, отдых не более 1 мин (не менее 10раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 32 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 28 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз)
Техническое мастерство*	+	
Теоретическая подготовка **	+	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* Выполнение упражнения на стрелковом тренажере «Скатт»: подводка выстрела 7 сек.

** Теоретические знания на тему «Планирование спортивной тренировки».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (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 15с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 30с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30с, отдых не более 1 мин (не менее 10раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25с,отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 30 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 33 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 29 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 38 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 38 раз)
Техническое мастерство*	+	
Теоретическая подготовка **	+	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* Выполнение упражнения на стрелковом тренажере «Скэтт»: подводка выстрела 6 сек.

** Теоретические знания на тему «Техника стрельбы из МК и ПВ оружия».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (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 15с)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин 45с)
	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30с, отдых не более 1 мин (не менее 10 раз)	Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25с, отдых не более 1 мин (не менее 10раз)
	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 34 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 30 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 26,5кг)	Кистевая динамометрия (не менее 23,5кг)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 16 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Техническое мастерство*	+	
Теоретическая подготовка**	+	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* Выполнение упражнения на стрелковом тренажере «Скатт»: подводка выстрела 5 сек.

** Теоретические знания на тему «Самоконтроль, судейская практика».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Пулевая стрельба»

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 25 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (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 30с)	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	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 35 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 30 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 16 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз)
Техническое мастерство*	+	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

* Выполнение упражнения на стрелковом тренажере «Скатт»: удержание оружия перед выстрелом 15мм-13 мм.