

«Приложение 3
к Положению о промежуточной и итоговой
аттестации спортсменов муниципального
учреждения «Спортивная школа
олимпийского резерва № 3 имени В.И.
Русанова»

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

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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы по виду спорта «Биатлон»**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м высокого старта	не более 10,5 сек	не более 10,8 сек
Бег 500 м по пересеченной местности	не более 1 мин 50 сек	не более 2 мин 10 сек

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 160 см	не менее 150 см
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 20 раз	не менее 15 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 20 раз	не менее 15 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 45 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 7 см	не менее 8 см

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ 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.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Биатлон»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м высокого старта	не более 8,8 сек	не более 9,4 сек
Бег 100 м с низкого старта	не более 15 сек	не более 16,4 сек
Бег 1 км по пересеченной местности	не более 3 мин 50 сек	не более 4 мин 10 сек
Бег на лыжах свободным стилем 3 км	не более 12 мин 45 сек	не более 14 мин 45 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 175 см	не менее 165 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 9 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 28 раз	не менее 23 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:** уверенное передвижение на лыжах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической винтовки из положения «лежа» и «стоя» (без далеких «отрывов»), знание мер безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже, знание устройства малокалиберных винтовок БИ-6 и БИ-2.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м высокого старта	не более 8,7 сек	не более 9,3 сек
Бег 100 м с низкого старта	не более 14,8 сек	не более 16,2 сек
Бег 1 км по пересеченной местности	не более 3 мин 45 сек	не более 4 мин
Бег на лыжах свободным стилем 3 км	не более 12 мин 30 сек	не более 14 мин 30 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 180 см	не менее 170 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 10 раз	не менее 6 раз
И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до	не менее 30 раз	не менее 25 раз

касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 сек		
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Наличие спортивного разряда (звания)	I, II и III разряда по виду спорта «биатлон»	

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

***Обязательное выполнение технической программы:** уверенное передвижение на лыжах классическим и свободным стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок (положения «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№7 и 8, знание мер безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже, знание устройства малокалиберных винтовок БИ-6 и БИ-2.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м высокого старта	не более 8,6 сек	не более 9,2 сек
Бег 100 м с низкого старта	не более 14,6 сек	не более 16 сек
Бег 1 км по пересеченной местности	не более 3 мин 40 сек	не более 4 мин 55 сек
Бег на лыжах свободным стилем 3 км	не более 12 мин 15 сек	не более 14 мин 15 сек
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 185 см	не менее 175 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 12 раз	не менее 6 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 33 раз	не менее 28 раз
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Наличие спортивного разряда (звания)	I и II разряда по виду спорта «биатлон»	

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

***Обязательная 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, основы стрельбы на открытом воздухе (влияние внешних факторов окружающей среды на производство выстрела).

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 60 м высокого старта	не более 8,5 сек	не более 9 сек

Бег 100 м с низкого старта	не более 14,4 сек	не более 15,8 сек
Бег 1 км по пересеченной местности	не более 3 мин 35 сек	не более 4 мин 50 сек
Бег на лыжах свободным стилем 3 км	не более 12 мин	не более 14 мин
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 190 см	не менее 180 см
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	не менее 13 раз	не менее 6 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 35 раз	не менее 30 раз
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Наличие спортивного разряда (звания)	I разряда по виду спорта «биатлон»	

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, знание основ стрельбы на открытом воздухе (учетом влияния внешних факторов окружающей среды на производств выстрела).

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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.

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

ЭТАП 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 лажах 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). ».