

Приложение 3
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 «Биатлон»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров (не более 6,6 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении «лежа» за 30 секунд (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении «лежа» за 30 секунд (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 130 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 3 мин)	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 3 мин)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров (не более 6,0 с)	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,6 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении «лежа» за 30 секунд (не менее 16 раз)	Подъем туловища в положении «лежа» за 30 секунд (не менее 12 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 140 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)

Выносливость	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 2мин45с)	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 2мин55с)
Техническое мастерство*	+	

* Обязательное выполнение технической программы: владение первичными навыками передвижения на лыжах классическим способом, основами стрельбы из пневматической винтовки.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 метров (не более 11,0 с)	Бег 60 (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении «лежа» за 30 секунд (не менее 18 раз)	Подъем туловища в положении «лежа» за 30 секунд (не менее 16 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 140 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Техническое мастерство*	+	

* Обязательное выполнение технической программы: владение навыками передвижения на лыжах классическим и свободным ходом, основами стрельбы из пневматической винтовки (положение «лежа» и «стоя»).

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
Быстрота	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,0 с)	Бег 60 м с высокого старта ТГ-1 (не более 11,0 с)

	Бег 100 м с низкого старта (не более 15,0 с)	Бег 100 м с низкого старта (не более 16,7 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 160 см)
Выносливость	Бег по пересеченной местности 1000 м (не более 4мин)	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 2мин10с)
	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 16мин)	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 21мин30с)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	II, III или I юн.разряд	

* **Обязательное выполнение технической программы:** владение навыками передвижения на лыжах классическим способом, первичными навыками передвижения на лыжах коньковым 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
Быстрота	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,9 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)
	Бег 100 м с низкого старта (не более 14,9 с)	Бег 100 м с низкого старта (не более 16,7 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 22 раз)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 160 см)

Выносливость	Бег по пересеченной местности 1000 м (не более 4мин)	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 2мин10с)
	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 16мин)	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 21мин30с)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	II, III или I юн.разряд	

* **Обязательное выполнение технической программы:** уверенное передвижение на лыжах классическим и коньковым 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
Быстрота	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,8 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)
	Бег 100 м с низкого старта (не более 14,7 с)	Бег 100 м с низкого старта (не более 16,7 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 24 раз)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 160 см)
Выносливость	Бег по пересеченной местности 1000 м (не более 4мин)	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 2 мин 10с)
	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 13 мин)	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 18 мин 30с)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	I, II или III разряд	

* **Обязательное выполнение технической программы:** уверенное передвижение на лыжах классическим и коньковым стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберных винтовок (положение «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
Быстрота	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,6 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)
	Бег 100 м с низкого старта (не более 14,4 с)	Бег 100 м с низкого старта (не более 16,7 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 26 раз)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 160 см)
Выносливость	Бег по пересеченной местности 1000 м (не более 4мин)	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 2мин10с)
	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 13мин)	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 18мин30с)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	I, II или III разряд	

* **Обязательное выполнение технической программы:** уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и коньковым стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберных винтовок (положение «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№7 и 8, основы стрельбе 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
Быстрота	Бег 60 м с высокого старта (не более 8,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,1 с)
	Бег 100 м с низкого старта (не более 14,0 с)	Бег 100 м с низкого старта (не более 16,7 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 28 раз)
	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места с двух ног на две ноги (не менее 160 см)
Выносливость	Бег по пересеченной местности 1000 м (не более 4:00)	Бег по пересеченной местности 500 м (не более 2:10)
	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 13мин)	Лыжная гонка свободным стилем 3 км (не более 18мин30с)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	I или II разряд	

* **Обязательное выполнение технической программы:** уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и коньковым стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберных винтовок (положение «лежа» и «стоя») в условиях тира по мишеням №№7 и 8, знание основ стрельбы на открытом воздухе (учет влияния внешних факторов окружающей среды на производство выстрела).

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) и нормативы	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта (не более 13,5 с)	Бег 100 м с низкого старта (не более 15,7 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем ног из упора на параллельных брусьях (не менее 25 раз)	Подъем ног из упора на параллельных брусьях (не менее 15 раз)

	И.П. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (не менее 16 раз)	И.П. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (не менее 6 раз)
	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу (не менее 690 см)	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу (не менее 605 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег по пересечённой местности 3000 м (не более 10 мин 25с)	Бег по пересечённой местности 2000 м (не более 6 мин 35с)
	Лыжная гонка свободным стилем 10 км (не более 31 мин 10с)	Лыжная гонка свободным стилем 5 км (не более 17 мин 10с)
Техническое мастерство	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Кандидат в мастера спорта	

* **Обязательное выполнение технической программы:** уверенное передвижение на лыжах и лыжероллерах классическим и коньковым стилем, стабильные результаты стрельбы из пневматической и малокалиберных 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
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта (не более 12,7 с)	Бег 100 м с низкого старта (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем ног из упора на параллельных брусьях (не менее 28 раз)	Подъем ног из упора на параллельных брусьях (не менее 20 раз)
	И.П. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (не менее 20 раз)	И.П. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (не менее 7 раз)
	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу (не менее 720 см)	Тройной прыжок с места в длину с отталкиванием двумя ногами с ноги на ногу (не менее 650 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)

Выносливость	Бег по пересеченной местности 3000 м (не более 9 мин 55с)	Бег по пересеченной местности 2000 м (не более 6 мин 20с)
	Лыжная гонка свободным стилем 10 км (не более 31 мин 10с)	Лыжная гонка свободным стилем 5 км (не более 17 мин 10с)
Техническое мастерство	Совершенствование навыков передвижения на лыжах коньковыми способами.	
Наличие спортивного разряда (звания)	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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