

Приложение 1
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

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

| Упражнения | Норматив | |
|---|-------------------|-------------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | не более 6,2 сек | не более 6,4 сек |
| Бег на 60 м | не более 11,9 сек | не более 12,4 сек |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 10 раз | не менее 5 раз |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) | не менее +2 см | не менее +3 |
| Челночный бег 3x10м | не более 9,6 сек | не более 9,9 сек |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 130 см | не менее 120 см |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Тройной прыжок в длину с места | не менее 480 см | не менее 470 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 20 см | не менее 15 см |
| Бег на 2000 м | без учета времени | без учета времени |

Приложение 2
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

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

| Упражнения | Норматив | |
|---|----------------------|----------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Бег 60 м | не более 11,5 сек | не более 12,0 сек |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 140 см | не менее 130 см |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за мин) | не менее 30 раз | не менее 25 раз |
| Бег на 1000 метров | не более 6,30 мин, с | не более 7,00 мин, с |

Приложение 3
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. 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»**

| Упражнения | Норматив | |
|--|-------------------|-------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Бег 60 м | 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 140 см | не менее 130 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.

Приложение 4
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения
по виду спорта «Фристайл» (лыжная акробатика)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,4 | 6,7 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 125 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.4 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,1 | 10,3 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3,5 | +5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 2.2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 12 |

Приложение 5
к Положению о порядке текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации
обучающихся МУ ДО СШОР № 3
им. В.И. Русанова

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.4 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 21 | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег 800 м | мин, с | не более | |
| | | | 6.50 | 7.00 |
| 2.2 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 20 | 15 |

Приложение 6
к Положению о порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова

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

| Упражнения | Норматив | |
|---|-----------------|-----------------|
| | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | не более 6,9 с | не более 7,1 с |
| Сгибание из разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 6 раз | не менее 4 раз |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | не менее +1 см | не менее +3 см |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 110 см | не менее 105 см |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Прыжок в высоту с места | не менее 20 см | не менее 15 см |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | не менее 21 раз | не менее 18 раз |

Приложение 7
к Положению о порядке текущего
контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся МУ ДО СШОР
№ 3 им. В.И. Русанова

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

| Упражнение | Норматив | |
|---|----------|---------|
| | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту» | | |
| Бег на 30 м | не более | |
| | 6,9 с | 7,1 с |
| Смешанное передвижение на 1000м | не более | |
| | 7,10 с | 7,35 с |
| Прыжок в длину с места | не менее | |
| | 110 см | 105 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее | |
| | 6 раз | 4 раз |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее | |
| | +1 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «фристайл-слалом-прыжки в высоту» | | |
| Прыжок в высоту с места | не менее | |
| | 20 см | 15 см |
| Тройной прыжок в длину с места | 480 см | 470 см |

Приложение 8
к Положению о порядке текущего
контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся МУ ДО СШОР
№ 3 им. В.И. Русанова

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

| Упражнения | Норматив | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| | Юноши | Девушки |
| Удержание пистолета в позе - изготовке | Не менее 1 мин | Не менее 50 сек |
| Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа | Не менее 12 мин | Не менее 10 мин |
| Бег 1 км | Не более 6 мин 30 сек | Не более 6 мин 50 сек |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | Не менее 20 раз | Не менее 15 раз |
| Кистевая динамометрия | Не менее 14.7 кг | Не менее 12.8 кг |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Не менее 12 раз | Не менее 8 раз |
| Участие в соревнованиях | - | - |

Приложение 9
к Положению о порядке текущего
контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся МУ ДО СШОР
№ 3 им. В.И. Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения
по виду спорта «Полиатлон» (летний полиатлон)**

| Упражнения | Норматив | |
|---|------------------|------------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | не более 6,2 сек | не более 6,4 сек |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 10 раз | не менее 5 раз |
| Челночный бег 3x10м | не более 9,6 сек | не более 9,9 сек |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек) | не менее 13 раз | не менее 10 раз |
| Прыжок в длину с места | не менее 130 см | не менее 120 см |

| | | |
|--|-------------------|-------------------|
| толчком двумя ногами | | |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | не менее 1 раза | не менее 1 раза |
| Бег на 500 м | не более 2,35 мин | не более 2,50 мин |

Приложение 10
к Положению о порядке текущего
контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся МУ ДО СШОР
№ 3 им. В.И. Русанова

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления этап начальной подготовки первого года обучения
по виду спорта «Скейтбординг»**

| Упражнение | Норматив | |
|---|----------|---------|
| | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | |
| Бег на 30 м | не более | |
| | 6,2 с | 6,4 с |
| Бег на 1000м | не более | |
| | 6,10 с | 6,30 с |
| Прыжок в длину с места | не менее | |
| | 130 см | 120 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее | |
| | 10 раз | 5 раз |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее | |
| | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Прыжок в высоту с места | не менее | |
| | 20 см | 15 см |

Приложение 11
к Положению о порядке текущего
контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся МУ ДО СШОР
№ 3 им. В.И. Русанова

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

| Упражнения | Норматив | |
|---|---------------------|---------------------|
| | юноши | девушки |
| Бег 30 м | не более 6,9 с | не более 7,1 с |
| Смешанное передвижение на 1000 м | не более 7 мин 10 с | не более 7 мин 35 с |
| Прыжок в длину с места | не менее 110 см | не менее 105 см |
| Подтягивание из виса на перекладине | не менее 2 раз | - |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см | не менее 6 раз | не менее 4 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 7 раз | не менее 4 раз |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +1 см | не менее +3 см |