**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

***Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке в лыжных гонках***

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Этап начальной подготовки |
| 1 год обучения | свыше 1 года обучения |
| **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Общая физическая подготовка** |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 145 | 160 | 150 |
| Бег 60 м (д), 100 м (ю), сек | 17,0 | 13,5 | 16,5 | 13,1 |
| Бег 800 м (д), 1000 м (ю), мин. сек | 4.05 | 4.10 | 4.05 | 3.55 |
| Кросс 2 км (д), 3 км (ю), мин. сек | 14.00 | 11.00 | 13.50 | 10.50 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | - | 5 | - | 10 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 1 | - | 2 | - |
| **Специальная физическая подготовка** |
| Бег на лыжах |
| 1 км (мин, сек) | 7.15 | 7.30 | 7.00 | 7.15 |
| 2 км (мин, сек) | 14.30 | 15.00 | 14.00 | 14.30 |

***Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке в лыжных гонках***

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | Тренировочный этап |
| 1 год обучения | 2год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Общая физическая подготовка** |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 167 | 203 | 180 | 216 | 191 | 228 | 200 | 240 | 208 |
| Бег 60 м (д), 100 м (ю), сек | 15,8 | 12,0 | 15,4 | 11,6 | 15,6 | 10,8 | 14,9 | 10,3 | 14,5 | 10,0 |
| Бег 800 м (д),1000 м (ю),мин.сек | 3.45 | 3.35 | 3.25 | 3.20 | 3.00 | 3.05 | 2.54 | 2.50 | 2.50 | 2.40 |
| Кросс 2 км (д), 3 км (ю), ин.сек | 13.00 | 10.00 | 12.00 | 9.50 | 11.20 | 9.15 | 10.45 | 8.45 | 10.20 | 8.20 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | - | 15 | - | 20 | - | 20 | - | 20 | - | 25 |
| подтягивание на перекладине | 3 | - | 4 | - | 4 | - | 5 | - | 6 | - |
| **Специальная физическая подготовка,**  **лыжи - классический стиль** |
| 3 км (мин.сек) | - | 15:20 | - | 13:50 | - | 12:10 | - | 11:10 | - | 10:50 |
| 5 км (мин. сек) | 21.00 | 24.00 | 19.00 | 22.00 | 17.30 | 20.30 | 16.40 | 19.00 | 16.00 | 18.00 |
| 10 км (мин.сек) | 44.00 | - | 40:30 | - | 37.20 | - | 35.00 | - | 33.10 | - |
| **Специальная физическая подготовка, лыжи - свободный стиль** |
| 3 км; (мин.сек) | - | - | - | - | - | 11.20 | - | 10.30 | - | 10.00 |
| 5 км. (мин. сек) | 20.00 |  | 18.00 |  | 17.00 | 19.20 | 16.10 | 18.10 | 15.10 | 7.30 |
| 10 км. (мин, сек) | 42.00 |  | 39.00 |  | 35.00 | - | 33.00 | - | 31.30 | - |

***Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке в лыжных гонках***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы | ССМ | ССМ св. 1 г.о. |
| **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Общая физическая подготовка** |
| Прыжок в длину с места (см) | 240 | 210 | 245 | 212 |
| Бег (мин. сек)60 м (д),100 м (ю), | 14,4 | 10,4 | 14,0 | 10,0 |
| Бег (мин. сек)800 м (д),1000 м (ю) | 4.05 | 4.10 | 4.05 | 3.55 |
| Кросс (мин. сек)2 км (д),3 км (ю), | 14.0 | 11.0 | 13.5 | 10.0 |
| подтягивание на перекладине | 8 | - | 12 | - |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | - | 8 | - | 12 |
| **Специальная физическая подготовка.** **Лыжи, классический стиль** |
| 3 км (мин. сек) | 8.55 | 10.40 | 8.20 | 10.20 |
| 5 км (мин. сек) | 16.10 | 17.35 | 16.00 | 17.15 |
| 10 км (мин. сек) | 33.00 | 42.10 | 32.50 | 41.50 |
| Лыжи, свободный стиль |
| 3 км (мин.сек) | 8,15 | 9,55 | 7,55 | 9.45 |
| 5 км (мин. сек) | 15,00 | 17,05 | 14.50 | 16.50 |
| 10 км (мин, сек) | 31.25 | 35.35 | 31.05 | 35.20 |

**Контрольные нормативы для промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке при переводе на следующий этап обучения. Велоспорт. (Девушки)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | **Учебные группы** |
| ЭНП 1 год | ЭНП свыше 1 года | ТЭ 1 год | ТЭ 2 год | ТЭ 3 год | ТЭ 4 год | ТЭ 5 год | ССМ 1 год | ССМ 2 год |
| 2 год | 3 год |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** |
| Бег 30 м. | 6,7 сек | 6.5 сек | 6.5 сек | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 800 м. | 5.00 | 4.40 | 4.40 | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 2 км. | - | - | - | 13.30 | 13.10 | 12.50 | 12.30 | 12.10 | 11.50 | 11.30 |
| Прыжок в длину с места. | 130 | 140 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 | 18 |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |
| Гит 200 м. с/Х., сек | 22,0 | 21,0 | 21,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,5  | 16,0 | 15,5 | 15,5 |
| Гит 1500 м.с/м | 3.20 | 3.15 | 3.15 | 3.10 | 3.05 | 3.00 | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.30 |
| Велостанок 1 км | 1.40 | 1.35 | 1.35 | 1.30 | 1.25 | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.05 | 1.05 |
| Велостанок 5 км | - | - | - | 9.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 6.00 |
| Выполнить разряд | - | - | - | Юн | 3 | 3 | 2 | 1 |  КМС | КМС |
| Участие во ВС и ПР | - | - | - | Уч | Уч | Уч | Уч | 1-15 | 1-10 | 1-10 |

**Контрольные нормативы для промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке при переводе на следующий этап обучения. Велоспорт. (Юноши)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | **Учебные группы** |
| НП 1 год | ЭНП свыше 1 года | ТЭ 1 год | ТЭ 2 год | ТЭ 3 год | ТЭ 4 год | ТЭ 5 год | ССМ 1 год | ССМ 2 год |
| 2 год | 3 год |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** |
| Бег 30 м | 6,5 сек | 6,3 сек | 6,3 сек | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 800 м | 4.30 | 4.10 | 4.10 | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 3 км | - | - | - | 15.30 | 15.10 | 14.50 | 14.30 | 14.10 | 13.40 | 13.00 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | 150 | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 200 |
| Подтягивание на перекладине | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |
| Гит 200 м. с/х | 20,0 | 19,0 | 19,0 | 17,0 | 16,0 | 15,0 | 14,0 | 14,0 | 13,5 | 13,5 |
| Гит 1500 м.с/м | 3.10 | 3.05 | 3.05 | 3.00 | 2.50 | 2.45 | 2.40 | 2.35 | 2.30 | 2.25 |
| Велостанок 1 км | 1.30 | 1.25 | 1.25 | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.05 | 1.05 | 1.00 | 1.00 |
| Велостанок 5 км | -  | - | - | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 6.00 | 5.30 | 5.15 |
| Выполнить разряд | - | - | - | Юн | 3 | 3 | 2 | 1 |  КМС | КМС |
| Участие во ВС и ПР | - | - | - | Уч. | Уч. | Уч. | Уч. | Уч. | 1-20 | 1-20 |

**Контрольные нормативы для промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке при переводе на следующий этап обучения. Пулевая стрельба.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | **Этап начальной подготовки** |
| 1 год обучения | 2 год обучения |
| Юноши | Девушки | Юноши | Юноши |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** |
| Прыжки со скакалкой (кол. раз) | 25 | 20 | 25 | 20 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 12 | 10 | 12 | 10 |
| Подъем туловища из положение лежа (кол. раз) | 16 | 12 | 18 | 14 |
| Бег 1000 м. (ю) (мин).Бег 500 м. (д) (мин.) | 5.40 | 4.10 | 5.30 | 4.00 |
| **Специальная физическая подготовка (ОФП)** |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (мин.) | 2.00 | 1.20 | 2.15 | 1.30 |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (сек.) | 6.00 | 4.00 | 6.15 | 4.15 |
| Стойка на одной ноге, глаза закрыты руки скрещены ладони на плечах | 8 | 8 | 8 | 8 |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | **Тренировочный этап** |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| Юноши | Девушки | Юноши | Юноши | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** |
| Прыжки со скакалкой (кол. раз) | 25 | 20 | 25 | 20 | 30 | 25 | 30 | 25 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| Подъем туловища из положение лежа (кол. раз) | 16 | 12 | 18 | 14 | 20 | 16 | 22 | 18 |
| Бег 1000 м. (ю) (мин).Бег 500 м. (д) (мин.) | 5:40 | 4:10 | 5:30 | 4:00 | 5:20 | 3:50 | 5:10 | 3:40 |
| **Специальная физическая подготовка (СФП)** |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (мин.) | 2:00 | 1:20 | 2:15 | 1:30 | 2:30 | 1:40 | 2:45 | 1:50 |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (сек.) | 6:00 | 4:00 | 6:15 | 4:15 | 6:30 | 4:30 | 6:45 | 4:45 |
| Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены ладони на плечах | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | **Совершенствование спортивного мастерства** |
| 1 год обучения | свыше 1 года обучения |
| Юноши | Девушки | Юноши | Юноши |
| **Общая физическая подготовка (ОФП)** |
| Прыжки со скакалкой (кол. раз) | 35 | 35 | 40 | 40 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 18 | 14 | 20 | 16 |
| Подъем туловища из положение лежа (кол. раз) | 32 | 28 | 35 | 30 |
| Бег 1000 м. (ю) (мин).Бег 500 м. (д) (мин.) | 4.55 | 3.20 | 4.40 | 3.10 |
| **Специальная физическая подготовка (ОФП)** |
| Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены ладони на плечах | 12 | 12 | 25 | 20 |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (мин.) | 2.30 | 2.00 | 3.00 | 2.00 |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин.) | 15 | 13 | 18 | 15 |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин.) | 5 | 3 | 7 | 5 |

**Плавание**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Этап начальной подготовки |
| 1 года обучения  | свыше одного года обучения |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| **ОФП** |
| Бросок набивного мяча 1кг, м | 2,5 | 2 | 3,5 | 3 |
| Челночный бег 3х10 м,с | 12 | 11 | 11 | 10,0 |
| Прыжки в длину (См.) | 140 | 130 | 145 | 135 |
| Подъем туловища из положения лежа( кол. раз) | 12 | 8 | 14 | 10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 8 | 6 | 10 | 8 |
| **СФП** |
| Длина скольжения м. | 6 | 6 | 7 | 7 |
| Выкрут прямых рук вперед/назад | выполнить | выполнить | выполнить | выполнить |
| 25 м с помощью одних ног | Проплыть без учета времени | Проплыть без учета времени |  |  |
| 25 м в полной координации | Проплыть без учета времени | Проплыть без учета времени |  |  |
| Проплывание дистанции 200м. | Проплыть без учета времени | Проплыть без учета времени |  |  |
| Комплексное плавание 200м. |  |  | Проплыть без учета времени | Проплыть без учета времени |
| Плавание избранный вид |  |  | Проплыть без учета времени | Проплыть без учета времени |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Тренировочный этап |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| ОФП |
| Бег 60 м. (с.) | 9,8 | 10,3 | 9,6 | 10,1 | - | - | - | - | - | - |
| Бег 100 м (с.) | - | - | - | - | 18 | 17 | 17 | 16 | 14 | 15 |
| Подтягивание на перекладине(юноши) | - | - | - | - | 9 | 5 | 10 | 7 | 11 | 8 |
| Подтягивание на низкой перекладине(девушки) | - | - | - | 5 | - | 10 | - | 15 | - | 20 |
| Подъем туловища из положение лежа ( кол. раз) | 15 | 10 | 20 | 15 | 25 | 20 | 30 | 25 | 35 | 30 |
| Прыжок в длину (см) | 155 | 130 | 170 | 140 | 190 | 155 | 195 | 170 | 200 | 180 |
| СФП |
| Длина скольжения | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 |
| Время скольжения 9м. | - | - | 8 | 8 | 7,3 | 7,5 | 7 | 7 | 6,7 | 7 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата) | 60 | - | 50 | 60 | 45 | 50 | 40 | 40 | 40 | 35 |
| 200м комплексное плавание | - | - | 3.08.0 | 3.35.0 | 2.50.0 | 3.15.0 | 2.40.0 | 2.50.0 | 2.30.0 | 2.45.0 |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год обучения | свыше одного года обучения |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| **ОФП** |
| Бросок набивного мяча 1кг, м | 6 | 5 | 7 | 6 |
| Челночный бег 3х10 м,с | 9.5 | 10.0 | 9,5 | 10,0 |
| Прыжки в длину (См.) | 170 | 160 | 175 | 165 |
| Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 15 | 12 |
| **СФП** |
| Выкрут прямых рук вперед/назад | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Стрельба из лука**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Этап начальной подготовки  |
| 1 год обучения | свыше одного года |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| ОФП |
| Бег 60 (м,с) | 10,4 | 11,0 | 10,0 | 10,4 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 6 | 4 | 8 | 6 |
| Прыжки в длину (См.) | 140 | 130 | 145 | 135 |
| Подъем туловища из положения лежа( кол. раз) | 12 | 8 | 14 | 10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | - | 3 | - | 5 |
| Подтягивание на перекладине  | 1 | - | 2 | - |
| СФП |
| Натяжение лука до касания тетивой подбородка (кол. раз) | 7 | 5 | 8 | 6 |
| Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (с.) | 10 | 5 | 14 | 8 |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Тренировочный этап |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| ОФП |
| Бег 60 м. (с.) | 9,8 | 10,3 | 9,6 | 10,1 | - | - | - | - | - | - |
| Бег 100 м (с.) | - | - | - | - | 15,6 | 17,9 | 15,4 | 17,7 | 15,4 | 17,3 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | - | 10 | - | 10 | - | 10 | - | 12 | - | 12 |
| Подъем туловища из положение лежа( кол. раз) | 16 | 12 | 18 | 14 | 20 | 16 | 22 | 18 | 24 | 20 |
| Бег 1000м. (мин). | 5:30 | 6:00 | 5:15 | 5:45 | 5:00 | 5:30 | 4:45 | 5:15 | 4:30 | 5:00 |
| Прыжок в длину (см) | 145 | 135 | 145 | 135 | 150 | 145 | 150 | 145 | 155 | 150 |
| Подтягивание на перекладине | 3 | - | 4 | - | 4 | - | 5 | - | 5 | - |
| СФП |
| Натяжение лука до касания тетивой подбородка (кол. раз) | 9 | 7 | 10 | 8 | 11 | 9 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (с.) | 18 | 12 | 20 | 15 | 22 | 16 | 25 | 20 | 30 | 25 |

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Этап спортивного совершенствования |
| 1 года обучения | свыше одного года |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| ОФП |
| Подтягивание на перекладине | 6 | 4  | 6 | 4 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | - | 10 | - | 10 |
| Прыжки в длину (См.) | 190 | 155 | 190 | 155 |
| Подъем туловища из положения лежа( кол. раз) | 35 | 30 | 35 | 30 |
| Бросок набивного мяча 1кг. | 7,5 | 4,5 | 7,5 | 4,5 |
| Бег 1000м. (мин). | 4:15 | 4:45 | 4:15 | 4:45 |
| Бег 100 м. (сек) | 15.8 | 16.8 | 15.8 | 16.8 |
| СФП |
| Натяжение лука до касания тетивой подбородка (кол. раз) | 18 | 17 | 18 | 17 |
| Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (с.) | 40 | 35 | 40 | 35 |