Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение №11-1

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 60 м. (сек) | 11,7 | 11,3 | 10,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 135 | 145 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 12 | 13 | 14 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 7 | 8 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 8,0 | 7,0 | 6,3 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 125 | 135 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 8 | 9 | 10 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 3 | 4 | 5 |

Суммарный балл по четырем видам не менее 12 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение №11-2

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы 2 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 60 м. (сек) | 11,3 | 11,0 | 10,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 13 | 14 | 15 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 7 | 8 | 9 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 7,7 | 6,8 | 6,1 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 135 | 140 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 9 | 10 | 11 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 4 | 5 | 6 |

Суммарный балл по четырем видам не менее 12 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 11-3

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы 3 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 60 м. (сек) | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | 155 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 15 | 16 | 17 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 9 | 10 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 7,0 | 6,6 | 6,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 145 | 150 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 10 | 11 | 13 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 6 | 7 |

Суммарный балл по четырем видам не менее 12 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 11-4

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы 4 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,8 | 10,6 | 10,2 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 155 | 160 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 16 | 17 | 18 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 10 | 11 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 6,2 | 5,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 150 | 155 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 12 | 13 | 15 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 7 | 8 |

Суммарный балл по четырем видам не менее 12 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 11-5

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы 5 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,6 | 10,4 | 10,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 160 | 165 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 17 | 19 | 20 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 10 | 12 | 14 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 155 | 160 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 14 | 15 | 17 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 7 | 8 | 9 |

Суммарный балл по четырем видам не менее 12 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 11-6

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы 6 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** | | |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 60 м. (сек) | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 19 | 21 | 22 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 12 | 14 | 16 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** | | |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,8 | 5,5 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 160 | 165 |
|  | **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** |  |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 16 | 18 | 20 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 9 | 10 |

Суммарный балл по четырем видам не менее 12 баллов.