

Приложение № 2

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

КОНТРОЛЬНЫЕ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ОТДЕЛЕНИИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

ЮНОШИ

Группа Норматив	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1. Нормативы общей физической подготовки								
Бег на 60 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	11,50	11,00	10,50	-	-	-	-	-
Бег на 100 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	16,00	15,90	15,80	15,50	15,30
Бег на 1000 м (мин, сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	6.30	5.50	5.40	4.00	3.55	3.50	3.45	3.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	140	150	155	170	175	177	180	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	30	35	37	-	-	-	-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки								
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	14.20	14.00	13.00	12.00	9.30
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	13.00	12.40	11.10	9.50	9.00

ДЕВУШКИ

Группа Норматив	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1. Нормативы общей физической подготовки								
Бег на 60 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	12,00	11,60	11,10	-	-	-	-	-
Бег на 100 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	16,80	16,60	16,50	16,20	16,00
Бег на 1000 м (мин, сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	7.00	6.20	6.10	4.15	4.10	4.05	4.00	3.55
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	130	140	145	155	165	170	175	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (кол-во раз)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	25	30	32	-	-	-	-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки								
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	15.20	15.00	14.00	13.00	10.30
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	14.30	14.00	13.20	12.40	11.40