**ВЫДЕРЖКА ИЗ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВУ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

на этапе начальной подготовки **1 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N№  п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 30 метров с высокого старта | с | - | 6,2 |
| 2. | Бег 60 метров с высокого старта | с | 10,8 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 145 | 135 |
| 4. | И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук | количество раз | 10 | 5 |
| 5. | И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | количество раз | 15 | 10 |

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

в группы на этапе начальной подготовки **2 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 30 метров с высокого старта | с | - | 6,0 |
| 2. | Бег 60 метров с высокого старта | с | 10,4 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 160 | 145 |
| 4. | И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук | количество раз | 15 | 10 |
| 5. | И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | количество раз | 20 | 15 |

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

в группы на этапе начальной подготовки **3 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 30 метров с высокого старта | с | - | 5.7 |
| 2. | Бег 60 метров с высокого старта | с | 10,0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 170 | 155 |
| 4. | И.П. - упор лежа, сгибание и разгибание рук | количество раз | 20 | 155 |
| 5. | И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | количество раз | 25 | 20 |

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы и перевода в группы

на **тренировочном** этапе**1 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 60 метров с высокого старта | с | - | 10,8 |
| 2. | Бег 100 метров с высокого старта | с | 16,0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 170 | 155 |
| 4. | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 4,00 | 4,15 |
| 5. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 15,20 |
| 6. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 21,00 | - |
| 7. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 14,30 |
| 8. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 20,00 | - |

*Таблица №18*

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы и перевода

в группы на тренировочном этапе**2 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 60 метров с высокого старта | с | - | 10,5 |
| 2. | Бег 100 метров с высокого старта | с | 15,6 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 175 | 165 |
| 4. | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 3.50 | 4,05 |
| 5. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 14.55 |
| 6. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 20,00 | - |
| 7. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 14,00 |
| 8. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 19,00 | - |

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы и перевода

в группы на тренировочном этапе **3 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 60 метров с высокого старта | с | - | 10.0 |
| 2. | Бег 100 метров с высокого старта | с | 15,0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 185 | 165 |
| 4. | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 3.40 | 3.55 |
| 5. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 13.30 |
| 6. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 19.00 | - |
| 7. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 12.30 |
| 8. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 18.00 | - |

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы и перевода

в группы на тренировочном этапе**4 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 60 метров с высокого старта | с | - | 9.5 |
| 2. | Бег 100 метров с высокого старта | с | 14.5 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 190 | 170 |
| 4. | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 3.35 | 3.50 |
| 5. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 13.00 |
| 6. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 18.00 | - |
| 7. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 12.00 |
| 8. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 17.00 | - |

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы и перевода

в группы на тренировочном этапе**5 года** тренировок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 60 метров с высокого старта | с | - | 9.3 |
| 2. | Бег 100 метров с высокого старта | с | 14.0 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 200 | 175 |
| 4. | Бег 1000 метров с высокого старта | мин, с | 3.30 | 3.45 |
| 5. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | - | 12.30 |
| 6. | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | 17.00 | - |
| 7. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | - | 11.00 |
| 8. | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | 16.00 | - |