

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
Чуканов В.И.
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по общей физической подготовке
для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
на программу СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по «лыжным гонкам»
на этап начальной подготовки (8,6 – 10,6 лет)**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 3 года
Для зачисления необходимо набрать минимальный – 4 балла

1-2 год подготовки

№	Упражнение	измерение	норматив					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 60 м	с	11,5	11,3	11,0	12,0	11,8	11,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	145	150	130	135	140
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	30	33	35	25	27	30
4	бег на 1000 м	мин, с	6,30	6,00	5,50	7,00	6,60	6,20

3 год подготовки

№	Упражнение	измерение	норматив					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 60 м	с	10,60	10,40	10,20	11,40	11,20	11,00
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	160	170	155	160	165
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	35	40	45	30	35	40
4	бег на 1000 м	мин, с	5,50	5,30	5,00	6,20	6,00	5,50

на этап тренировочный этап (не моложе 10,6 лет)
Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет
Для зачисления необходимо набрать минимально – 5 баллов

1,2 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег 100 м	с	16,0	15,8	15,5	16,8	16,6	16,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	175	180	155	160	165
3	бег на 1000 м	мин, с	4.00	3.55	3.50	4.15	4.05	3.55

нормативы специальной физической подготовки								
4	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	14.20	14.10	14.00	15.20	15.10	15.00
5	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	13.00	12.50	12.40	14.30	14.20	14.00

3-5 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег 100 м	с	15,5	15,0	14,5	16,4	16,2	16,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185	190	200	170	175	180
3	бег на 1000 м	мин, с	3,50	3,45	3,40	3,55	3,50	3,45
нормативы специальной физической подготовки								
4	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	14,0	13,55	13,50	15,00	14,55	14,50
5	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	12,40	12,38	12,36	14,00	13,55	13,50