

Вид спорта: пулевая стрельба**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 50 с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 10 мин)
	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 14 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 12 мин)
	Бег 1км (не более 5 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 15,9 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 13,1 кг)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 22 раз)
Теоретическая подготовка *	+	

* Теоретические знания на тему «Виды стрелкового оружия, основные части винтовки».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 55с)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 15 с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 16 мин)	Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лёжа (не менее 14 мин)
	Бег 1км (не более 5 мин)	Бег 1км (не более 6 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 21 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 17 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 17,2 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 14,3 кг)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 24 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 24 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	1 юношеский спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Правила поведения в тирах и стрельбищах, меры безопасности»

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 18 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 15 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)
	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 22 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 18 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 18,4 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 15,7 кг)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Общие сведения о выстреле».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 19 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 16 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин 30 сек)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин 30 сек)
	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2 мин)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 47 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 15 с)
	Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 24 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 20,8 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16,9 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 27 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 27 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Материальная часть оружия».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2мин.)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 20 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 17 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 8 мин 15 с)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 6 мин 15с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 43 с)	Бег 500 м (не более 3 мин 02 с)
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 26 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 22 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 22,9 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 18,1 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 11 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 29 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 29 раз)
Теоретическая подготовка *	+	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2мин.)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 22 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 18 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 9 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 53 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 28 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 24 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 24,2 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 19,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 31 раз)
Теоретическая подготовка*	+	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

* Теоретические знания на тему «Правила соревнований и их организация».

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 2 мин.)	Удержание пистолета в позеизготовке (не менее 1 мин 30с)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 24 мин)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы лёжа (не менее 19 мин)
	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 9 мин 45 с)	Удержание винтовки в позеизготовке для стрельбы стоя (не менее 7 мин 30 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин 35 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 49 с)
Сила	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 30 раз)	Подъём туловища из положениялёжа (не менее 26 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 25,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 21,7 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)
Координационные способности	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 33 раз)
Теоретическая подготовка*	+	
Спортивный разряд	Первый взрослый разряд	

* Теоретические знания на тему «Снаряжение стрелка, боеприпасы».