###  Приложение № 1

###  Изменения к дополнительной

###  предпрофессиональной программе

###  по виду спорта «горные лыжи»

###  Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНЫЕ ЛЫЖИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |
|  | Юноши | Девушки |
| **Многоборье** |  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу | не более 7,0 с | не более 7,5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 130 см | не менее 120 см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 20 | не менее 15 |
| Выносливость | Бег 800 м | Не более 6 мин 50 сек | Не более 7 мин 00 сек |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 12 раз | Не менее 8 |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине | Не менее 10 раз | Не менее 7 раз |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м. | Не более 10,3 | Не более 10.9 |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя на возвышении | Не менее 3,5 см | Не менее 3,5 см |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНЫЕ ЛЫЖИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |
|  | Юноши | Девушки |
| **Многоборье** |  |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу | не более 11,2 с | не более 11,8 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 160 см | не менее 150 см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 26 | не менее 24 |
| Выносливость | Бег 800 м | Не более 4 мин 50 сек | Не более 5 мин 00 сек |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  | Не менее 14 |
| Подтягивание на перекладине | Не менее 5 раз |  |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине | Не менее 15 раз | Не менее 10 раз |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м. | Не 9, более  | Не более 10,0 |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя на возвышении | Не менее 5 см | Не менее 7 см |
| Техническое мастерство |