

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЫ/ПЕРИОДЫ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Контрольные нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы	Этапы спортивной подготовки											
	Тренировочный этап (ТЭ)								Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)		
	начальной специализации				углубленной специализации							
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		весь период		весь период	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*												
Бег 500 метров (мин. сек.)		3мин 20с.		3мин 10с.		3мин.		2мин 50с.		2мин 45с.		2мин 15с.
Бег 1000 метров (мин. сек.)	4мин 50с.		4мин 45с.		4мин 40с.		4мин 35с.		4мин 30с.		3мин 50с.	
Прыжки со скакалкой (раз)	25	25	27	27	30	30	33	33	35	35	40	40
Подъем туловища из положения лежа (раз)	22	18	25	20	28	24	30	26	32	28	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)	15	10	16	11	17	12	18	13	20	14	20	16
Кистевая динамометрия	18,4	15,7	20,2	18,0	22,5	20,2	24,5	22	26,5	23,5	-	-
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*												
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (мин. сек.)	18 мин.	15 мин.	20 мин.	16 мин.	22 мин.	17 мин.	24 мин.	18 мин.	25 мин.	20 мин.	25 мин.	20 мин.
Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.)	2 мин.	1мин 30с.	2 мин.	1мин. 30с.	2 мин.	1мин. 30с.	2 мин.	1мин. 30с.	2 мин.	1мин. 30с.	2мин. 30с.	2мин. 00с.
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин. сек.)	7 мин.	5 мин.	7мин.30 с.	5мин 50с.	8 мин.	6 мин.	9 мин.	7 мин.	10 мин.	8 мин.	8 мин.	8 мин.
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы с колена (мин. сек.)	-	-	-	-	-	-	-	-	15 мин.	12 мин.	12 мин.	12 мин.
Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 30 сек., отдых не более 1 мин.	-	-	-	-	-	-	-	-	10 раз	-	-	-
Удержание пистолета в позе-изготовке в течение 25 сек., отдых не более 1 мин.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10 раз	-	-
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, 2 упражнения с перерывами не более 3 мин.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10 мин. каждое	10 мин. каждое
Удержание пистолета в позе-изготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40 сек. каждое	35 сек. каждое

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ												
Техническое мастерство	-	-	-	-	-	-	-	-	Обязательная техническая программа:			
									В соответствии с выбранной дисциплиной - видом оружия, спортсмен выполняет норматив в одном выбранном упражнении			
									Юноши, юниоры, мужчины	Девушки, юниорки, женщины		
									ВП-40, ВП-60, МВ-60, МВ-3x20, МВ-3x40, ПП-40, ПП-60 МПП-30, МП-60, МП-60СС, МПП-60	ВП-40, ВП-60, МВ-60, МВ 3x20, МВ 3x40, ПП-40, ПП-60, МП-60, МПП-60		
Для ЭССМ результат не ниже КМС Для ЭВСМ результат не ниже МС в соответствии с действующими нормами ЕВСК												

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЫ/ПЕРИОДЫ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Контрольные нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы	Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации			Весь период		Весь период
	ТЭ 1 года		ТЭ 2 года		ТЭ 3 года		юноши	девушки	юноши	девушки
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ										
Бег 1000 метров (мин. сек.)	7,30	7,40	7,25	7,35	7,20	7,30	7,15	7,25	7,10	7,20
Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	25	25	29	29	33	33	35	35	40	40
Подъем туловища из положения лежа (раз)	22	18	25	21	29	25	32	28	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)	15	10	16	11	17	12	18	14	20	16
Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп									
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек.)	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12
Вскидка/ вкладка ружья (раз)	-	-	-	-	-	-	45	45	60	55
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ										
Техническое мастерство							Обязательная техническая программа:			
							В соответствии с выбранной дисциплиной - видом оружия, спортсмен выполняет норматив в одном выбранном упражнении			
							Юноши, юниоры, мужчины		Юноши, юниоры, мужчины	
							С-125, Т-125, ДТ-120, СПК-100, СПК-200, СПД-100, СПД-200		С-125, Т-125, СПК-100, СПД-100	
Для ЭССМ результат не ниже КМС Для ЭВСМ результат не ниже МС в соответствии с действующими нормами ЕВСК										

П Р И К А З

« 12 » сентября 2020 г.

г. Краснодар

№ 182/1-пр

**Об утверждении требований для перевода спортсменов
на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки**

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у спортсменов, проходящих спортивную подготовку в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по стрелковым видам спорта», в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта «стендовая стрельба» и «пулевая стрельба», утвержденными приказами от 21.06.2018г. №110-пр и от 10.07.2018г. №119-пр соответственно, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить требования для перевода спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (Приложение №1).

2. Утвердить требования для перевода спортсменов на этапы (периоды этапов) спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» (Приложение №2).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Кайбышеву Т.Н.

Директор



Д.Г. Лебедев