Утверждены на заседании кафедры
06.09.2024
Протокол № 2

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
3-й год обучения

1. Представить дневник спортсмена и отчет о проделанной учебно-тренировочной работе.
2. Принять участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону не менее 8 раз.
3. Принять участие в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
4. Выполнить норматив I спортивного разряда по биатлону.
5. Выполнить контрольные нормативы:

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Мужчины

№ п/п	Виды упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (раз)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
2	10-ти кратный прыжок (м)	28.20	28.00	27.80	27.60	27.40	27.20	27.00	26.80	26.60	26.40
3	Кросс со стрельбой на 2-х огневых рубежах: лежа, стоя, 6 км, спринтерская гонка (мин, с)	25.30	25.45	26.00	26.15	26.30	26.45	27.00	27.15	27.30	27.45

Стрелковая подготовка

№ п/п	Виды упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрельба без нагрузки из положения лежа—10 выстрелов (очки)	89	87	85	83	81	79	77	75	74	72
2	Стрельба без нагрузки из положения стоя—10 выстрелов (очки)	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Женщины

№ п/п	Виды упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
2	5-ти кратный прыжок (м)	11.30	11.10	10.90	10.70	10.50	10.30	10.10	9.90	9.70	9.50
3	Кросс со стрельбой на 2-х огневых рубежах: лежа, стоя, 4 км, спринтерская гонка (мин, с)	24.30	24.45	25.00	25.15	25.30	25.45	26.00	26.15	26.30	26.45

Стрелковая подготовка

№ п/п	Виды упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрельба без нагрузки из положения лежа – 10 выстрелов (очки)	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66
2	Стрельба без нагрузки из положения стоя – 10 выстрелов (очки)	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46