

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Гармония»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
от «05» сентября 2018 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор МБУДО  
ЦРТДиЮ «Гармония»  
Л.Б. Бороздина Л.Б. Бороздина

Сборник нормативов для определения динамики физического развития учащихся  
к дополнительной общеразвивающей программе  
социально-педагогической направленности  
«Пожарно-спасательный спорт»

**Адресат методических рекомендаций:**  
учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет

**Разработчик методических  
рекомендаций:**  
Кончаков Дмитрий Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Ангарск, 2019 год

## Нормативы по общей физической подготовке

### Нормативы для детей 11 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из вися, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

### Нормативы для детей 12 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20

Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

### Нормативы для детей 13 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

### Нормативы для детей 14 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2

Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

#### Нормативы для детей 15 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

#### Нормативы для детей 16 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

### Нормативы для детей 17 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

### Нормативы по специальной физической подготовке

#### Группы 1 года обучения (дети 11-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,5 с)	Бег на 30 м. (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м. (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м. (не более 4 мин.45 с)	Бег 800 м. (не более 5 мин.00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	-
	Приседания за 15 с. (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с. (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища лёжа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивания на перекладине за 20 с. (не менее 4 раз)	Подъем туловища лёжа на спине за 20 с. (не менее 5 раз)

#### Группы 2 года обучения (дети 14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,3 с)	Бег на 30 м. (не более 5,8 с)
	Бег 60 м. (не более 9,5 с)	Бег 60 м. (не более 10,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м. (не более 9,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 6 мин.00 с)	Бег 1500 м. (не более 6 мин.30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)

	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивания на перекладине за 20 с. (не менее 6 раз)	-
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с. (не менее 8 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с. (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с. (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с. (не менее 5 раз)
	Индивидуальная гонка на время 10 км. (не более 17 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км. (не более 20 мин 00 с)

### Группы 3 года обучения (дети 16-17 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 60 м. (не более 8,0 с)	Бег на 60 м. (не более 8,5 с)
	Бег 100 м. (не более 15,0 с)	Бег 100 м. (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м. (не более 5 мин 45 с)	Бег 1500 м. (не более 6 мин 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседания со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 7 раз)	Приседания со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не менее

качества	менее 200 см)	180 см)
	Подтягивания на перекладине за 20 с. (не менее 11 раз)	-
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с. (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с. (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с. (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с. (не менее 8 раз)
	Индивидуальная гонка на время 20 км. (не более 29 мин 00 с)	Индивидуальная гонка на время 20 км. (не более 35 мин 00 с)

**Нормативы по специальной физической подготовке  
в пожарно-спасательном виде спорта**

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности (сек.)			Условия выполнения упражнений
		высокий	средний	низкий	
1	Надевание боевой одежды и снаряжения юными пожарными: с 11 до 13 лет с 14 до 15 лет с 16 до 17 лет	26 22 20	30 26 24	34 30 28	<p>1. Боевая одежда и снаряжение уложены любым способом. Пояс с закрепленным на нем карабином и пожарным топором в кобуре лежит под одеждой. Подкащик может находиться рядом с уложенной боевой одеждой или внутри каски. Краги кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов под пояс.</p> <p>2. Юный пожарный стоит в положении «смирно» в одном метре от боевой одежды и снаряжения, лицом к ним.</p> <p><b>Окончание:</b> боевая одежда одета, куртка застегнута на две пуговицы (карабина), пояс застегнут, заправлен под пряжку, подбородочный ремень каски подтянут.</p>

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности (сек.)			Условия выполнения упражнений
		высокий	средний	низкий	
2	Прокладка рукавной линии со стволом «Б» длиной 40 м. от колонки, установленной на пожарный гидрант: с 11 до 13 лет с 14 до 15 лет с 16 до 17 лет	23 21 19	25 23 21	27 25 23	<p>1. Пожарное оборудование сложено в одном метре от колонки. Юный пожарный стоит в положении «смирно» около оборудования.</p> <p>2. <b>Начало:</b> поданная команда.</p> <p>3. <b>Окончание:</b> рукавная линия проложена, ствол присоединен к рукавной линии, пожарный на боевой позиции.</p> <p><b>Примечание.</b> При увеличении длины рукавной линии на каждые 20 м. рукава к норме времени прибавляется 8 сек.</p>
3	Прокладка рукавной линии со стволом «Б» от внутреннего пожарного крана на 20 м: с 11 до 13 лет с 14 до 15 лет с 16 до 17 лет	8 7 6	10 9 8	12 11 10	<p>1. Юный пожарный стоит в одном метре от внутреннего пожарного крана. Рукав, присоединенный к крану, находится в шкафчике, дверца закрыта. Ствол присоединен к рукаву.</p> <p>2. <b>Начало:</b> поданная команда.</p> <p>3. <b>Окончание:</b> рукавная линия проложена. Юный пожарный на боевой позиции.</p>
4	Вязка спасательной петли без надевания ее на спасаемого: с 11 до 13 лет с 14 до 15 лет с 16 до 17 лет	8 7 6	9 8 7	12 10 9	<p>1. Юный пожарный стоит в положении «смирно».</p> <p>2. Спасательная веревка, смотана в клубок, находится в чехле с лямкой, надетой через плечо пожарного.</p> <p>3. <b>Начало:</b> поданная команда.</p> <p>4. <b>Окончание:</b> Спасательная петля связана.</p>
5	Закрепление спасательной веревки за				<p>1. Юный пожарный стоит в положении «смирно» в полуметре</p>

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности (сек.)			Условия выполнения упражнений
		высокий	средний	низкий	
	конструкцию здания (одним из трех способов.) с 11 до 13 лет с 14 до 15 лет с 16 до 17 лет	9 7 5	11 9 7	13 11 9	от места закрепления веревки за конструкцию. Спасательная веревка находится у ног пожарного. 2. <b>Начало:</b> поданная команда. 3. <b>Окончание:</b> веревка закреплена за конструкцию, узел надежно завязан, длинный конец веревки у ног пожарного.
6	Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни: с 11 до 13 лет	13	15	17	1. Штурмовая лестница подвешена на подоконник 2-го этажа учебной башни. Линия старта – в 32 метрах 25см от основания учебной башни. Юный пожарный стоит за линией старта. 2. <b>Начало:</b> поданная команда. 3. <b>Окончание:</b> юный пожарный коснулся обеими ногами пола 2-го этажа учебной башни.
7	Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни: с 14 до 15 лет	14	16	18	1. Штурмовая лестница лежит седьмой ступенькой на линии старта. Линия старта – в 32 метрах 25см от основания учебной башни. Юный пожарный стоит за линией старта. 2. <b>Начало:</b> поданная команда. 3. <b>Окончание:</b> штурмовая лестница подвешена на подоконник 2-го этажа учебной башни. Юный пожарный коснулся обеими ногами пола 2-го этажа учебной башни.
8	Подъем по штурмовой лестнице в окно 3-го этажа учебной башни: с 16 до 17 лет	19	22	26	1. Штурмовая лестница лежит седьмой ступенькой на линии старта. Линия старта – в 32 метрах 25см от основания учебной башни.

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовленности (сек.)			Условия выполнения упражнений
		высокий	средний	низкий	
					<p>Юный пожарный стоит за линией старта.</p> <p>2. <b>Начало:</b> поданная команда.</p> <p>3. <b>Окончание:</b> штурмовая лестница подвешена на подоконник 3-го этажа учебной башни. Юный пожарный коснулся обеими ногами пола 2-го этажа учебной башни.</p>
9	<p>Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями:</p> <p>с 11 до 13 лет</p> <p>с 14 до 15 лет</p> <p>с 16 до 17 лет</p>	<p>29</p> <p>27</p> <p>27</p>	<p>32</p> <p>30</p> <p>30</p>	<p>35</p> <p>33</p> <p>33</p>	<p>1. Пожарный со стволом стоит на старте (ствол на поясе).</p> <p>2. <b>Начало:</b> поданная команда.</p> <p>3. <b>Окончание:</b> пожарный, преодолев все препятствия, пересек линию финиша со стволом, примкнутым к рукавной линии. Рукава соединены между собой и присоединены к разветвлению.</p> <p><b>Примечание:</b> Расстановка препятствий на 100-метровой полосе и порядок их преодоления устанавливается на основании действующих правил по пожарно-прикладному спорту.</p>