

<p>СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете Протокол № 4 От «04» апреля 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «СШ «Спарта» А.И. Шкута Приказ № 58 от 03.06.2024 г.</p>
---	---



Методические рекомендации по приему
контрольно-переводных нормативов по общей физической
и специальной физической подготовке
(тесты по ОФП и СФП)
для зачисления и перевода
в группах этапа начальной подготовки
и учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)
отделения «Лыжные гонки»

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления (перевода) и промежуточной аттестации в группах этапа начальной подготовки
отделения «Лыжные гонки»**

Мальчики

Этап подготовки	НП-1			НП-2			НП-3		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Кол-во баллов									
Бег 60 м, сек	11,5	11,3	11,1	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	140	144	148	150	154	158	162	166	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту), кол-во раз	30	32	34	35	35	36	36	37	37
Бег на 1000 м, мин, сек	6.30	6.15	6.00	5.50	5.30	5.10	4.50	4.25	4.00

Девочки

Этап подготовки	НП-1			НП-2			НП-3		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Кол-во баллов									
Бег 60 м, сек	12,0	11,85	11,7	11,6	11,2	10,8	10,4	10,0	9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	130	134	138	140	144	148	151	153	155
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту), кол-во раз	25	27	29	30	30	31	31	32	32
Бег на 1000 м, мин, сек	7.00	6.45	6.30	6.20	5.50	5.20	4.50	4.30	4.15

- Право на зачисление и перевод по программе спортивной подготовки по ОФП имеет спортсмен, набравший не менее 12 баллов (август-ноябрь).*

*Зачисление – при наличии вакантных мест.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления (перевода) и промежуточной аттестации в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной
специализации) на отделении «Лыжные гонки»**

Юноши

Этап подготовки		ТЭ-1			ТЭ-2			ТЭ-3			ТЭ-4			ТЭ-5		
Кол-во баллов		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП	Бег на 100 м, сек	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	170	174	178	182	186	190	194	198	202	206	210	214	218	222	226
	Бег на 1000 м, мин, сек	4.00	3.53	3.44	3.53	3.44	3.37	3.44	3.37	3.30	3.37	3.30	3.23	3.30	3.23	3.16
СФП	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км, мин, сек	14.20,0 (2юр)	13.40,0	13.02,6	13.02,6 (1юр)	12.15,0	11.30,0	11.30,0 (3р)	11.25,0	11.20,0	11.15,0	11.10,0	11.05,0	11.00,0	10.55,0	10.50,0
	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км, мин, сек	13.00 <i>почти</i> 2ю	12.59,0	12.58,0	12.57,5 1ю	12.05,0	11.18,2	11.18,2 3р	11.13,0	11.08,0	11.03,0	10.58,0	10.53,0	10.48,0	10.43,0	10.38,0

Девушки

Этап подготовки		ТЭ-1			ТЭ-2			ТЭ-3			ТЭ-4			ТЭ-5		
Кол-во баллов		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ОФП	Бег на 100 м, сек	16,8	16,7	16,6	16,6	16,5	16,4	16,4	16,3	16,2	16,2	16,1	16,0	16,0	15,9	15,8
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	155	162	169	162	169	176	169	176	183	176	183	190	183	190	197
	Бег на 1000 м, мин, сек	4.15	4.09	4.03	4.09	4.03	3.57	4.03	3.57	3.51	3.57	3.51	3.45	3.51	3.45	3.39
СФП	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км, мин, сек	15.20,0 (3юр)	15.04	14.48,7	14.48,7 (1юр)	13.55,0	13.05,6	13.05,6 3р	13.00,0	12.55,0	12.50,0	12.45,0	12.40,0	12.35,0	12.30,0	12.25,0
	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км, мин, сек	14.30,0 (1юр)	14.09,0	13.48,0	13.27,0	13.06,0	12.43,4	12.43,4 3р	12.38,0	12.33,0	12.28,0	12.23,0	12.18,0	12.13,0	12.08,0	12.03,0

- Право на зачисление по программе спортивной подготовки по ОФП имеет спортсмен, набравший не менее 9 баллов (август-ноябрь).*
 - Право на зачисление по программе спортивной подготовки по СФП имеет спортсмен, набравший не менее 6 баллов (декабрь-март).*
 - Право на перевод по программе спортивной подготовки по ОФП и СФП имеет спортсмен, набравший не менее 15 баллов (ОФП – апрель-май, СФП – декабрь-март).
- *Зачисление – при наличии вакантных мест.

Протокол контрольно-переводных нормативов

Вид спорта – лыжные гонки

Группа начальной подготовки _____
(год обучения)

Нормативы этапа _____

№ п/п	Фамилия, имя	Контрольные упражнения по ОФП			
		Бег на 60 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 1000 м (с)
1					
2					
Подпись тренера-преподавателя					
Подпись члена комиссии по приему контрольно-переводных нормативов					

Протокол контрольно-переводных нормативов

Вид спорта – лыжные гонки

Группа тренировочного этапа подготовки _____
(год обучения)

Нормативы этапа _____

№ п/п	Фамилия, имя	Контрольные упражнения по ОФП			Контрольные упражнения по СФП	
		Бег на 100 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег на 1000 м (мин, с)	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с)	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с)
1						
2						
Подпись тренера-преподавателя						
Подпись члена комиссии по приему контрольно-переводных нормативов						

Методические указания по организации и проведению контрольно-переводных нормативов

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки осуществляется перед началом тренировочного года за 10-20 рабочих дней до комплектования списочного состава групп, проходящих спортивную подготовку. Прием нормативов для зачисления спортсменов в другое время возможен при наличии свободных мест в группах начальной подготовки.

Общая физическая подготовка

Тест № 1. Бег на 60 м (с)

Спортсмены стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по движению», в момент выноса бедра маховой ноги вперед, то есть спортсмен стартует без команды и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Тест № 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Спортсмены по очереди встают на край ямы с песком, или при ее отсутствии на линию напольного покрытия, и, используя мах руками, отталкиваются двумя ногами, стараясь приземлиться как можно дальше от линии отталкивания. Замер производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии отталкивания. Результат спортсмена при приземлении в яму с песком фиксируется по краю следа ближнего к линии отталкивания. При приземлении спортсмена на ровную поверхность (паркет спортивного зала, беговая дорожка, грунт) по визуальной линии касания спортсменом поверхности. За точку измерения берется ближайшее место, которого коснулся спортсмен, к линии отталкивания.

Тест № 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Тест № 4. Бег на 1000 м (с)

Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш».

Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по тем же критериям, что и для групп начальной подготовки, с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

Тест № 1. Бег на 100 м (с)

Спортсмены стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по движению», в момент выноса бедра маховой ноги вперед, то есть спортсмен стартует без команды и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Тест № 2. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги

Спортсмены по очереди встают на край ямы с песком или, при ее отсутствии, на линию напольного покрытия, и, используя мах руками, отталкиваются двумя ногами, стараясь приземлиться как можно дальше от линии отталкивания. Замер производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии отталкивания. Результат спортсмена при приземлении в яму с песком фиксируется по краю следа ближнего к линии отталкивания. При приземлении спортсмена на ровную поверхность (паркет спортивного зала, беговая дорожка, грунт) по визуальной линии касания спортсменом поверхности. За точку измерения берется ближайшее место, которого коснулся спортсмен, к линии отталкивания.

Тест № 3. Бег на 1000 м (с)

Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш».

Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Специальная физическая подготовка

Нормативы для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающие в себя бег на лыжах на 3 км классическим и свободным стилем, принимаются только на специальных подготовленных лыжных трассах в условиях достаточного снежного покрова.

Спортсмены, сдающие норматив, стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Тест № 4. Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, с)

- **одновременный бесшажный ход** – способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

- **одновременный двухшажный ход** – способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.

- **одновременный одношажный ход:**

1. способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;

2. способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

- **попеременный двухшажный ход** – способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

- **попеременный четырехшажный ход** – способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

Тест № 5. Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, с)

Стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).