

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения
 по виду спорта «Лыжные гонки»**

№ п.п	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60м с высокого старта	12.0	11.8	11.7	11.3	10,8
2	Прыжок в длину с места, Отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.	90 см	100 см	125 см	135 см	145 см
3	И.П.-упор лежа, сгибание и разгибание рук	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз
4	И.П.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	10 раз	11 раз	12 раз	13 раз	14 раз

*проходной балл 12 у девочек и мальчиков

№ п.п	Контрольное упражнение (тест)	Девочки				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м с высокого старта	9.0	8.7	8.0	7.0	6.3
2	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.	90 см	95 см	115 см	125 см	135 см
3	И.П.-упор лежа, сгибание и разгибание рук	1 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз
	И.П.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	6 раз	7 раз	8 раз	9 раз	10 раз

*проходной балл 12 у девочек и мальчиков

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 30 м с высокого старта	сек		6,2
Бег 60 м с высокого старта	сек	10,8	
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги.	см	145	135
И.П.- упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
И.П.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	количество раз	15	10

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 60м с высокого старта	сек		10,8
Бег 100м с высокого старта	сек	16,0	
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	170	155
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	4,00	4,15
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		15,20
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	21,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		14,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	20,00	
Техническое мастерство**		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		3 юр	3 юр

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: горнолыжная подготовка (спуски в высокой, средней и низкой стойке); степень освоения техники поворота переступанием, скользящего шага попеременного 2-х шажного хода, отталкивания палками при одновременном 2-х шажном ходе; основы конькового хода (одновременный одношажный ход).

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 60м с высокого старта	сек		10,6
Бег 100м с высокого старта	сек	15,5	
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	180	160
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,45	4,10
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		14,40
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	20,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		13,50
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	19,00	
Техническое мастерство**		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		2 юр	2 юр

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: техника подъемов «елочка»; торможение «плугом», техника поворота упором и на параллельных лыжах; коньковый одновременный одношажный ход; преодоление подъемов коньковым ходом.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 60м с высокого старта	сек		10,4
Бег 100м с высокого старта	сек	15,0	
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	190	165
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,30	4,00
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		14,00
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	19,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		13,10
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	18,00	
Техническое мастерство**		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		Не ниже 3 спортивного разряда	Не ниже 3 спортивного разряда

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций

**Обязательное выполнение технической программы: техника элементов классического хода (подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активная постановка палок); конькового хода (маховой вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкивание боковым

скользящим упором); постановка палок и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 60м с высокого старта	сек		10,2
Бег 100м с высокого старта	сек	14,5	
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	200	170
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,25	3,50
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		13,20
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	18,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		12,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	10,00	
Техническое мастерство**		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		Не ниже 3 спортивного разряда	Не ниже 3 спортивного разряда

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников; совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 60м с высокого старта	сек		10,0
Бег 100м с высокого старта	сек	14,0	
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	210	185
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,20	3,40
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		12,30
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	17,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		11,50
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	16,00	
Техническое мастерство**		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		Не ниже 1 спортивного	Не ниже 1 спортивного

		разряда	разряда
--	--	---------	---------

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников; совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; четкое выполнение подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, четкое владение системой «рука - туловище».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 100м с высокого старта	сек	14,0	15,2
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	230	200
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с		8,35
Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		10,30
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	15,10	17,40
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км*	мин, с	31,00	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		9,45
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	14,45	17,00
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км*	мин, с	28,30	
Техническое мастерство**		+	+
Теоретическая подготовка		+	+
Инструкторская практика		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		кмс	кмс

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; четкое выполнение подседания, эффективного отталкивания и скольжения; активная постановка лыжных палок, четкое владение системой «рука - туловище».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 100м с высокого старта	сек	13,5	15,0
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим	см	235	200

приземлением на обе ноги			
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,00	3,20
Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с		8,25
Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,30	
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		10,20
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	15,00	17,30
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км*	мин, с	30,450	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		9,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	14,30	16,45
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км*	мин, с	28,15	
Техническое мастерство**		+	+
Теоретическая подготовка		+	+
Инструкторская практика		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		кмс	кмс

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций

**Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; четкое выполнение подседания, эффективного отталкивания и скольжения; активная постановка лыжных палок, четкое владение системой «рука - туловище».

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Лыжные гонки»

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Бег 100м с высокого старта	сек	13,1	15,0
Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на обе ноги	см	240	205
Бег 1000м с высокого старта	мин, с	3,00	3,20
Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с		8,15
Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,20	
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км*	мин, с		10,15
Бег на лыжах. Классический стиль 5 км*	мин, с	14,50	17,20
Бег на лыжах. Классический стиль 10 км*	мин, с	30,30	
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км*	мин, с		9,30
Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км*	мин, с	14,25	16,40
Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км*	мин, с	28,00	
Техническое мастерство**		+	+
Теоретическая подготовка		+	+
Инструкторская практика		+	+
Наличие спортивного разряда (звания)		мс	мс

*Обязательное выполнение норматива по лыжной подготовке на одной из предложенных дистанций.

**Обязательное выполнение технической программы: достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами; достижение необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.