

**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»
	Баллы*					
1	Бег 30 м (сек.)	8,0	7,6-7,9	6,6-7,5	6,0-6,5	5,9
2	Бег 60м (сек.)	12,0	11,7-11,9	11,2-11,6	11,1-10,9	10,8
3	Прыжок в длину с места (см)	80-89	90-99	100-139	140-159	160
4	Метание теннисного мяча (м)	-	-	16,5-16,9	17,0-17,9	18

* Проходной балл - 9.

№ п.п	Контрольное упражнение (тест)	Девочки				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
	Баллы*					
1	Бег 30 м (сек.)	9,0	8,1-8,9	7,1-8,0	7,0-6,1	6,0
2	Прыжок в длину с места (сек.)	80-89	90-99	100-129	130-149	150
3	Метание теннисного мяча (м)	-	-	13,0-13,4	13,5-13,9	14

*Проходной балл – 9.

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30м (не более 5,8 сек) Бег 60м (не более 10,7 сек)	Бег 30м (не более 6,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 18м)	Метание теннисного мяча (не менее 14м)
Теоретическая подготовка	+	+

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,3 сек)	Бег 60м (не более 10,8сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 20 раз)
Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.47 сек)	Бег 800м (не более 3мин.40 сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 14мин. 55сек.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 16мин.54сек.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 14мин. 53сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 16мин.40сек.)
	Бег на лыжах, классический стиль 5 км. (не более 25мин. 50сек.)	Бег на лыжах, классический стиль 5 км. (не более 33мин.37сек.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 5 км. (не более 25мин. 15сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 5 км. (не более 33мин.20сек)
Техническое мастерство*	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	3юн. разряд	

* 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 бесшажный ход).

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

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,2 сек)	Бег 60м (не более 10,7сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 25 раз)

Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.45 сек)	Бег 800м (не более 3мин.35 сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 14мин. 55сек.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 16мин.50сек.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 14мин. 53сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 16мин.40сек.)
	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 25мин. 40с.)	Бег на лыжах, классический стиль 5 км (не более 29мин.10сек)
	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 25мин. 15сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 5 км. (не более 28мин.50сек.)
Техническое мастерство *	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	2 юн. разряд	

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

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

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,1 сек)	Бег 60м (не более 10,7сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 30 раз)
Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.42 сек)	Бег 800м (не более 3мин.33 сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 22мин. 20с.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 15мин.20с.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 22мин 05сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 14мин.30сек.)
	Бег на лыжах, классический стиль 10км (не более 44мин.)	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 25мин.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 10км (не более 42мин..)	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 24мин.)
Техническое мастерство*	+	+

Инструкторская практика	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	1 юн.разряд	

* Обязательное выполнение технической программы: техника элементов классического хода (подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активная постановка палок); конькового хода (маховый 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.

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

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,1 сек)	Бег 60м (не более 10,5сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 33 раз)
Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.15 сек)	Бег 800м (не более 3мин.20 сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 19мин. 35сек.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 13мин.05сек.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 19мин 12сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 12мин.50сек.)
	Бег на лыжах, классический стиль 10км (не более 41мин.)	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 22мин.20сек)
	Бег на лыжах, свободный стиль 10км (не более 39мин.50сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 21мин.39сек)
Теоретическая подготовка	+	+
Техническое мастерство*	+	+
Инструкторская практика	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	3 разряд или 2 разряд	

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

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

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,0 сек)	Бег 60м (не более 10,3сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 35 раз)
Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.10 сек)	Бег 800м (не более 3мин.05 сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 17мин. 30сек.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 11мин.50сек.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 17мин 10сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 11мин.20сек.)
	Бег на лыжах, классический стиль 10км (не более 36мин.30сек.)	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 20мин)
	Бег на лыжах, свободный стиль 10км (не более 35мин. 10сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 19ми.10сек)
Теоретическая подготовка	+	+
Техническое мастерство*	+	+
Инструкторская практика	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	2 разряд или 1 разряд	

* 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».

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

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 13,1 сек)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 22 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 43 раз)
Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.05сек.)	Бег 800м (не более 2мин.35 сек)
	Кросс 3 км (не более 10мин.15сек)	Кросс 2 км (не более 8мин 20сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 15мин. 45с.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 10мин30 сек.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 14мин 50с.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 9мин.45с.)
	Бег на лыжах, классический стиль 10км (не более 32мин. 45с.)	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 17мин.40сек)
	Бег на лыжах, свободный стиль 10км (не более 30мин.55с.)	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 17мин.)
Теоретическая подготовка	+	+
Техническое мастерство *	+	+
Инструкторская практика и судейская практики	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	Кандидат в мастера спорта	

* 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».

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

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 13,0 сек)	-

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 23 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 44 раз)
Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.01сек.)	Бег 800м (не более 2мин.34 сек)
	Кросс 3 км (не более 10мин.10сек)	Кросс 2 км (не более 8мин 15сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 15мин. 40с.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 10мин30 сек.)
	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 14мин 45с.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 9мин.40с.)
	Бег на лыжах, классический стиль 10км (не более 32мин. 45с.)	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 17мин.40сек)
	Бег на лыжах, свободный стиль 10км (не более 30мин.55с.)	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 17мин.)
Теоретическая подготовка	+	+
Техническое мастерство *	+	+
Инструкторская практика и судейская практики	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	Кандидат в мастера спорта	

* 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».

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

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	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 13,0 сек)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 22 раз)	Отжимание от скамейки (не менее 43 раз)
Выносливость **	Бег 1000м (не более 3мин.)	Бег 800м (не более 2 мин.33 с)
	Кросс 3км (не более 10мин.10сек)	Кросс 2 км (не более 8 мин.15сек)
	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 15мин. 40сек.)	Бег на лыжах, классический стиль 3км (не более 10мин30 сек.)

	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 14мин.45сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 3км (не более 9мин.45сек.)
	Бег на лыжах, классический стиль 10км (не более 32мин. 45с.)	Бег на лыжах, классический стиль 5км (не более 17мин.40сек)
	Бег на лыжах, свободный стиль 10км (не более 30мин.55сек.)	Бег на лыжах, свободный стиль 5км (не более 17мин.)
Теоретическая подготовка	+	+
Техническое мастерство*	+	+
Инструкторская и судейская практика	+	+
Наличие спортивного разряда (звания)	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

* 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.

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