

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Нормативы общей и специальной физической подготовки по лыжным гонкам
для зачисления на предпрофессиональную программу
группа: Б-1**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)						6.6	6.4	6	5.6	5.1
		Бег 60 м. (с)	11.6	11.4	11.2	11	10.6					
	2	Прыжок в длину (см)	155	165	170	180	185	150	160	165	170	175
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							2	4	6	8	10	
СФП	4	6-ти минутный бег, (м.)	800	850	950	1000	1100	750	800	900	950	1000
	5	Метание теннисного мяча (м.)	12	14	16	18	20	10	12	14	16	18

Примечание: Нормативы считаются выполненными при оценке - 15 баллов

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для перевода в группу Б-2 и 3 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
Лыжные гонки**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 30 м. (с)						6.2	6	5.8	5.6	5.1
		Бег 60 м. (с)	11.4	11.2	11	10.6	10.4					
	2	Прыжок в длину (см)	155	165	170	180	185	150	160	165	170	175
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	6					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							2	5	7	9	11	
СФП	4	6-ти минутный бег, (м.)	1000	1050	1100	1150	1250	850	900	1000	1100	1150
	5	Метание теннисного мяча (м.)	14	16	18	20	22	12	14	16	18	20

Примечание: Нормативы считаются выполненными при оценке - 15 баллов

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для перевода в группу Б-4 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
Лыжные гонки**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 60 м. (с)						11.6	11.5	11.3	11.1	10.9
		Бег 100 м. (с)	16.5	16.2	16	15.8	15.6					
	2	Прыжок в длину (см)	170	175	180	185	190	160	165	170	175	180
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	5	7	8					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							5	6	8	10	12	

СФП	4	Кросс 800м (д) 1000м (м)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40	4.00	3.55	3.45	3.35	3.2
	5	Лыжи классический стиль 3 км (д) 5 км (М)	22.00	21.30	21.00	20.00	19.30	16.30	16.00	15.20	15.00	14.30
	6	Лыжи свободный стиль 3 км (д) 5 км (М)	21.00	20.30	20.00	19.30	19.00	15.30	15.00	14.30	14.00	13.30

Примечание: Перевод на тренировочный этап осуществляется при набранных не менее 18 баллов, и выполнение норматива юношеского разряда.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для перевода в группу Б-5 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
Лыжные гонки**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 60 м. (с)						11.2	11	10.8	10.6	10.4
		Бег 100 м. (с)	16.2	15.8	15.5	15.6	15.8					
	2	Прыжок в длину (см)	175	185	195	200	205	165	170	175	180	185
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	6	8	9					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							5	7	9	11	13	
СФП	4	Кросс 2 км (д) 3 км (м)	13.00	12.45	12.30	12.15	11.50	10.45	10.30	10.20	10.00	9.50
	5	Лыжи классический стиль 3 км (д) 5 км (М)	21.30	19.45	19.00	18.45	18.15	14.15	14.00	13.50	13.10	12.45
	6	Лыжи свободный стиль 3 км (д) 5 км (М)	19.00	18.30	18.00	17.30	17.00	14.00	13.30	13.00	12.30	12.00

Примечание: Перевод на тренировочный этап второго года обучения осуществляется при набранных не менее 18 баллов, и выполнение норматива юношеского разряда.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для перевода в группу Б-6 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
Лыжные гонки**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 60 м. (с)						11.2	10.9	10.7	10.5	10.3
		Бег 100 м. (с)	15.8	15.5	15.2	15	14.8					
	2	Прыжок в длину (см)	185	195	200	210	215	170	175	180	185	190
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	5	7	9	10					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							6	8	10	12	14	
СФП	4	Кросс 2 км (д) 3 км (м)	12.50	12.30	12.20	12.00	11.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.10
	5	Лыжи классический стиль 3 км (д) 5 км (М)	19.10	18.50	18.20	18.00	17.40	13.00	12.40	12.30	12.10	11.50
	6	Лыжи свободный стиль 3 км (д) 5 км (М)	18.00	17.30	17.15	17.00	16.45	12.40	12.20	11.50	11.30	11.10

Примечание: Перевод на тренировочный этап третьего года обучения осуществляется при набранных не менее 18 баллов, и выполнение норматива 1-2 юношеского разряда.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для перевода в группу У-1 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
Лыжные гонки**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 60 м. (с)						11	10.5	10.2	10	9.6
		Бег 100 м. (с)	15.5	15.2	14.8	14.5	14.2					
	2	Прыжок в длину (см)	185	190	210	220	230	175	185	190	195	200
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	8	10	12					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							7	9	11	13	16	
СФП	4	Кросс 2 км (д) 3 км (м)	12.30	12.10	11.50	11.30	11.15	10.00	9.30	9.15	9.00	8.45
	5	Лыжи классический стиль 3 км (д) 5 км (М)	18.30	18.10	17.50	17.30	17.10	12.30	12.15	12.00	11.40	11.20
	6	Лыжи свободный стиль 3 км (д) 5 км (М)	17.30	17.00	16.45	16.30	16.15	11.50	11.30	11.15	11.00	10.40

Примечание: Перевод на тренировочный этап четвертого года обучения осуществляется при набранных не менее 18 баллов, и выполнение норматива не ниже 1 юношеского разряда.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для перевода в группу У-2 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
Лыжные гонки**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег 60 м. (с)						10	9.5	9.2	9	8.5
		Бег 100 м. (с)	15.2	15	14.5	14	13.6					
	2	Прыжок в длину (см)	195	210	220	230	240	180	190	195	205	210
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	8	9	11	14					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)							8	10	12	14	17	
17.1	4	Кросс 2 км (д) 3 км (м)	12.00	11.30	11.15	11.00	10.50	9.30	9.10	9.00	8.50	8.30
	5	Лыжи классический стиль 3 км (д) 5 км (М)	18.00	17.30	17.15	17.00	18.45	12.20	11.50	11.30	11.10	10.50
	6	Лыжи свободный стиль 3 км (д) 5 км (М)	17.10	16.45	16.30	16.10	15.50	11.30	11.10	10.50	10.30	10.10

Примечание: Перевод на тренировочный этап пятого года обучения осуществляется при набранных не менее 18 баллов, и выполнение норматива не ниже взрослого разряда.

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Школы, утверждается приказом директора

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Требования по переводу по годам обучения на начальном этапе подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	2 - 3 год
Минимальный возраст для зачисления	9	10-11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	12	13	14	14	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных и областных соревнованиях, (не менее 3-х)	Участие в районных и областных соревнованиях, (не менее 4-х)	Участие в районных и областных и всероссийских соревнованиях, (не менее 5-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

Проведение итоговой аттестации

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс дополнительной предпрофессиональной программы. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании решения педагогического совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- устного собеседования или письменного теста на знание теоретического материала (зачет/незачет);
- сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП для тренировочных групп 5 года обучения, при этом учитываются спортивные достижения занимающихся (воспитанников)
- наличие спортивного разряда, результаты участия в соревнованиях различного уровня, навыки судейской и инструкторской практики.