

## Промежуточная аттестация

Формами промежуточной аттестации является выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения уровня общей физической подготовленности обучающихся.

### Нормативы по ОФП и СФП

Контрольное упражнение	До 2-х лет тренировок		Свыше 2-х лет тренировок	
	М	Д	М	Д
<b>Общая физическая подготовка</b>				
Прыжок в длину с места (см)	130	120	160	150
Бег 30 м (д), 60 м (м) мин. сек	13,0	8,0	12,0	7,0
Бег 1000 м	+	+	10,00	11,00
Наклон вперед	0	0	+5	+5
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек) 3 км (мин, сек) 5 км (мин, сек)	8,30	9,30	18,00 24,00	20,00

Нормативы ОФП выполняются в начале и конце учебного года, нормативы СФП выполняются в конце лыжного сезона. По результатам нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

## Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется ежегодный прием контрольных нормативов - в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

### **1. Бег на 30, 60, 500 метров**

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки,

засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### ***3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

### ***4. Передвижения на лыжах классическим стилем, коньковым ходом на 1, 3, 5 км.***

Выполняется на лыжной трассе слабо или средне пресеченной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до секунды.