

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА им. Я.И.РЫЖКОВА»**

СОГЛАСОВАНО:  
тренерским советом  
протокол № 2  
от « 01 » 04 2019 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ  
о приеме контрольно-переводных нормативов  
ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова»  
Отделение лыжных гонок.**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее Положение о приеме контрольно-переводных нормативах спортсменами ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова» (далее – Положение, далее - Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», программой спортивной подготовки по лыжным гонкам, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки от 20 марта 2019 г. № 250, настоящим Положением.

1.2. Положение обсуждается на тренерском совете Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Цель проведения контрольно-переводных нормативов: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке спортсменов для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода спортсменов на соответствующий этап подготовки.

**2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

2.1. К контрольно-переводным нормативам допускаются все спортсмены Учреждения, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

2.2. За две недели до приема нормативов, составляется общий график проведения контрольно-переводных нормативов, который утверждается приказом директора Учреждения.

2.3. Спортсмены, выезжающие на тренировочные сборы, областные и всероссийские спортивные соревнования, могут пройти итоговые испытания досрочно.

2.4. Оценка показателей общей физической и специальной физической подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по лыжным гонкам и в соответствии с этапом подготовки.

2.5. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: зачисление в спортивную школу (декабрь) и контрольный срез (сентябрь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

2.6. Контрольно-переводные нормативы в конце спортивного сезона принимаются комиссией, созданной в Учреждении приказом директора, в которую входит директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренер.

2.7. По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи.

2.8. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

2.9. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

2.10. Форма проведения тестирования спортсменов Учреждения должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

### **3. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ**

3.1. Спортсмены переводятся на следующий этап подготовки при условии положительной динамики результатов контрольно-переводных нормативов.

3.2. Перевод спортсменов досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольных-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и показанных высоких спортивных результатах.

3.3. Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам, переводятся на следующий этап подготовки.

3.4. Спортсмены, не выполнившие требования программы спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий этап подготовки и имеют возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же этапе, но не более одного года.

3.5. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории спортсменов рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов спортсменами и рекомендаций тренерского совета.

### **4. ДОКУМЕНТАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ.**

4.1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры готовят списки спортсменов каждого этапа подготовки; инструктор-методист – график приема нормативов.

4.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

4.3. Протоколы подписываются председателем комиссии.

4.4. Списки о переводе спортсменов на следующий этап подготовки оформляются заместителем директора или инструктором-методистом и утверждаются директором Учреждения.

**Отделение Лыжные гонки**  
**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы**  
**на этапе начальной подготовки.**

**Область: Теория и методика физической культуры и спорта.**

Проверка знаний по теории и методике физической культуры и спорта проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачёт – Не зачёт».

№ п/п	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История лыжных гонок.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Общие положения правил соревнований по лыжным гонкам. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских разрядов по лыжным гонкам
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов.
5	Строение и функции организма человека	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека.
6	Гигиенические знания, умения и навыки	Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий

7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур
8	Основы спортивного питания	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	Выбор лыжного инвентаря. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение
10	Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

**Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

**«Зачёт», если спортсмен набрал 6 баллов и выше.**

1. Бег на 30 м.;
2. Бег на 60 м.;
3. Прыжок в длину с места;
4. Сгибание и разгибание рук;
5. Поднимание туловища.

**Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.**

- Если по окончании года спортсмен показал результат:
- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

**Результаты:**

- 4 баллов – отрицательная динамика – не зачёт.
- 5 баллов и выше – положительная динамика – зачёт

Контрольные упражнения (тесты)	баллы	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Бег 30 м.	5	-	5,8
	4	-	6,0
	3	-	6,2
Бег 60 м.	5	10,3	-
	4	10,6	-
	3	10,8	-
	5	155	145
	4	150	140
Прыжок в длину с места	3	145	135
	5	16	10
	4	13	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	10	5
	5	19	12
	4	17	12
Поднимание туловища лежа на спине	4	17	12
	3	15	10

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Минспорта России от 20.03.2019г. №250

**Приложение № 2**  
к Положению о приеме контрольно-переводных нормативов  
ГАУ СО «СПОР им. Я.И. Рыжкова»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

**Область: Теория и методика физической культуры и спорта.**

Проверка знаний по теории и методике физической культуры и спорта спортсменов проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачёт – Не зачёт».

Темы	Примерные вопросы
Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	Лучшие спортсмены школы. Российские лыжники и выдающиеся лыжники Свердловской области. Результаты выступления лыжников школы.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Международное спортивное движение.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Поведение на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Понятие о тренированности. Физиологическое представление о спортивной тренировке.
Строение и функции организма человека.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.
Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические основы режима труда и отдыха.
Режим дня, закалывание организма, здоровый образ жизни.	Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.
Основы спортивного питания.	Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена.
Требования к оборудованию и инвентарю.	Факторы, влияющие на выбор мази. Особенности их применения.

Требования техники безопасности при занятиях.

Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

**Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

**«Зачёт», если спортсмен набрал 10 баллов и выше.**

1. Бег 100м. / 60 м.;
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000м.;
4. Лыжи классической стили 5 км. / 3 км.;
5. Лыжи свободный стиль 5 км. / 3 км..

**Проведение результатов тестирования проводится в балльной системе.**

- Если по окончании года спортсмен показал результаты:
- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

**Результаты:**

- 5-10 баллов – отрицательная динамика – не зачёт.
- 11 баллов и выше - положительная динамика – зачёт

Контрольные упражнения (тесты)	баллы	ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
Бег 100 м.	5	15,6	-		
	4	15,8	-		
	3	16,0	-		
Бег 60 м.	5	-	-	10,4	
	4	-	-	10,6	

	3	-	10,8
	5	180	165
Прыжок в длину с места	4	175	160
	3	170	155
	5	3,50	4,05
Бег 1000 м.	4	3,55	4,10
	3	4,00	4,15
	5	20,40	15,00
	4	20,50	15,10
Лыжи классический стиль ю-5 км; д-3 км.	3	21,00	15,20
	5	19,40	14,10
	4	19,50	14,20
Лыжи свободный стиль ю-5 км; д-3 км.	4	19,50	14,20
	3	20,00	14,30

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Минспорта России от 20.03.2019г. №250

**Приложение № 3**  
к Положению о приеме контрольно-переводных нормативов  
ГАУ СО «СПОР им. Я.И. Рыжкова»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

**Область: Теория и методика физической культуры и спорта.**

Проверка знаний по теории и методике физической культуры и спорта спортсменов проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачёт – Не зачёт»

Темы	Примерные вопросы
Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	Лучшие спортсмены школы. Российские лыжники и выдающиеся лыжники Свердловской области. Результаты выступления лыжников школы.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Международное спортивное движение.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Поведение на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Понятие о тренированности. Физиологическое представление о спортивной тренировке.
Строение и функции организма человека.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.
Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические основы режима труда и отдыха.
Режим дня, закалывание организма, здоровый образ жизни.	Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.
Основы спортивного питания.	Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена.
Требования к оборудованию и инвентарю.	Факторы, влияющие на выбор мази. Особенности их применения.

Требования техники безопасности при занятиях.

Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

**Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

**«Зачёт», если спортсмен набрал 17 баллов и выше.**

1. Бег 100м.;
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000м.;
4. Кросс 3000 м. / 2000 м.;
5. Лыжи классический стиль 5 км. / 3 км.;
6. Лыжи классический стиль 10 км. / 5 км.;
7. Лыжи свободный стиль 5 км. / 3 км.;
8. Лыжи свободный стиль 10 км. / 5 км.

**Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.**

Если по окончании года спортсмен показал результат:

- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

**Результаты:**

- 13-16 баллов – отрицательная динамика – не зачёт.
- 17 баллов и выше - положительная динамика – зачёт

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Бег 100 м.	5	13,6	14,8
	4	13,8	15,0
	3	14,0	15,2
	5	240	210
	4	235	205
Прыжок в длину с места	3	230	200
	5	3,04	3,22
	4	3,06	3,26
	3	3,10	3,30
	5	9,30	3,25
Кросс ю-3 км.; д-2 км.	4	9,35	8,30
	3	9,40	8,35
	5	14,50	10,10
	4	15,00	10,20
	3	15,10	10,30
Лыжи классический стиль ю-5 км; д-3 км.	5	30,40	17,20
	4	30,50	17,30
	3	31,00	17,40
	5	14,25	9,25
	4	14,35	9,35
Лыжи свободный стиль ю-5 км; д-3 км.	3	14,45	9,45
	5	28,10	16,40
	4	28,20	16,50
	3	28,30	17,00
	5	28,30	17,00
Лыжи свободный стиль ю-10 км; д-5 км.	3	28,30	17,00

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Лыжные гонки» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденного приказом Минспорта России от 20.03.2019г. №250

**Приложение № 4**  
к Положению о приеме контрольно-переводных нормативов  
ГАУ СО «СПОР им. Я.И. Рыжкова»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на этапе высшего спортивного мастерства.**

**Область: Теория и методика физической культуры и спорта.**

Проверка знаний по теории и методике физической культуры и спорта спортсменов проводится тренером в форме собеседования и определяется по формуле «Зачёт – Не зачёт».

Темы	Примерные вопросы
1. Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	Лучшие спортсмены школы. Российские лыжники и выдающиеся лыжники Свердловской области. Результаты выступления лыжников школы.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Олимпийское движение.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Единая всероссийская спортивная классификация по лыжным гонкам.
4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Спортивная форма. Планирование и учёт.
5. Строение и функции организма человека.	Дыхание. Потребление кислорода. Сердце и сосуды.
6. Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические основы режима труда и отдыха.
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Способы увеличения ресурсов здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.
8. Основы спортивного питания.	Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена.
9. Требования к оборудованию и инвентарю.	Классификация мазей парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Особенности их применения. Обувь, одежда и снаряжение для различных лыжных гонок.

10. Требования техники безопасности при занятиях.

Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

**Область: Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

**«Зачёт», если спортсмен набрал 17 баллов и выше.**

1. Бег 100м.;
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000м.;
4. Кросс 3 км. / 2 км.;
5. Лыжи классической стиль 5 км. / 3 км.;
6. Лыжи классической стиль 10 км. / 5 км.;
7. Лыжи свободный стиль 5 км. / 3 км.;
8. Лыжи свободный стиль 10 км. / 5 км.

**Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.**

- Если по окончании года спортсмен показал результат:
- меньше чем исходный (на начало года), начисляется — 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата — 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата — 3 балла за тест.

**Результаты:**

- 13-16 баллов — отрицательная динамика — не зачёт.
- 17 баллов и выше - положительная динамика — зачёт

Контрольные упражнения (тесты)	баллы	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
Бег 100 м.	5		12,7		14,6
	4		12,9		14,8
	3		13,1		15,0

Прыжок в длину с места	5	250	215
	4	245	210
	3	240	205
Бег ю-1000 м.; д-800 м.	5	2.52,00	3,10
	4	2.56,00	3,15
	3	3.00,00	3,20
	5	9,00	8,05
	4	9,10	8,10
Кросс ю-3 км.; д-2 км.	3	9,20	8,15
	5	14,30	9,55
	4	14,40	10,05
Лыжи классический стиль ю-5 км; д-3 км.	3	14,50	10,15
	5	30,10	17,00
	4	30,20	17,10
Лыжи классический стиль ю-10 км; д-5 км.	3	30,30	17,20
	5	14,05	9,10
	4	14,15	9,20
Лыжи свободный стиль ю-5 км; д-3 км.	3	14,25	9,30
	5	27,40	16,20
	4	27,50	16,30
Лыжи свободный стиль ю-10 км; д-5 км.	3	28,00	16,40

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Минспорта России от 20.03.2019г. №250