

Отделение лыжные гонки.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы:

На этап начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	6,1	6,2	6,3	6,3	6,4	6,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	135	130	125
	Метание теннисного мяча	19	18	17	15	14	13
Максимальное и минимальное количество баллов		15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов

Результаты тестирования.

1. Для зачисления необходимо набрать минимальное количество баллов - 9.
2. При одинаковом количестве набранных баллов, приоритетом считается наилучшее время, показанное в беге на 30, далее результат прыжка в длину с места.

На тренировочный этап 1 года обучения:

1. Бег на 60 м. - дев; 100м. – юн.
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег на 800м. – дев; 1000 м.- юн.
4. Лыжная подготовка: 3км. – дев; 5 км. – юн.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Минимальные требования	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60/100 метров (сек)	Не более 15,6	Не более 11,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см.	Не менее 155 см.
Выносливость	Бег 800/1000 м.	Не более 4 мин. 10 сек	Не более 4 мин. 10 сек

Результат: Для зачисления необходимо сдать 2 из 3 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

Лыжная подготовка *	Юноши	Девушки
Классический стиль 5/3 км;	Не более 26:10,0	Не более 18:00,00.
Свободный стиль 5/3 км;	Не более 25:00,0	Не более 17:00,0
* Или кросс по пересеченной местности	3 км Без учёта времени	2 км Без учёта времени

Результат определяется по записи в квалификационной книжке спортсмена или из протокола соревнований.

На тренировочный этап 3 года обучения:

1. Бег на 60 м. - дев; 100м. – юн.
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег на 800м. – дев; 1000 м.- юн.
4. Лыжная подготовка: 3/5км. – дев; 5/10 км. – юн.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Минимальные требования	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60/100 метров (сек)	Не более 15,4	Не более 11,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Не менее 170 см.	Не менее 165 см.
Выносливость	Бег 800/1000 м.	Не более 4 мин. 10 сек	Не более 4 мин. 10 сек

Результат: Для зачисления необходимо сдать 2 из 3 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

Лыжная подготовка*	Юноши	Девушки
Классический стиль 5/3 км;	Не более 24:00,0	Не более 17:20,00.
Классический стиль 10/5 км;	Не более 46:00,0	Не более 26:00,0
Свободный стиль 5/3 км;	Не более 22:00,0	Не более 16:30,0
Свободный стиль 10/5 км;	Не более 44:00,0	Не более 25:30,0
* Или кросс по пересеченной местности	5 км Без учёта времени	3 км Без учёта времени

Результат определяется по записи в квалификационной книжке спортсмена или из протокола соревнований.

Методика проведения тестирования физической подготовленности при поступлении на отделение лыжные гонки.

Перед тем, как приступить к приёму контрольных упражнений, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест – «Бег 60/100 метров». Тест предназначен для оценивания физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся отводит руки назад с одновременным полуприседом и делает взмах руками вперёд, одновременно отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед-вверх и приземляется на две ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест - «Метание теннисного мяча». Тест предназначен для оценивания скоростной силы рук.

Методика проведения. Метание производится как с разбега, так и с места от линии измерения (нулевая отметка). Отводя руку с мячом назад - вверх и разворачивая туловище в противоположную от метания сторону, резко повернуться в сторону метания лицом вперед и выпустить мяч по направлению вперед – вверх (далеко-высокий бросок).

Тест – «Бег на 800/1000 метров». Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 800/1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест по специальной физической подготовке определяется по записи в квалификационной книжке спортсмена или из протокола соревнований.