

Отделение «Лыжные гонки»

Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки 1 года обучения.

Для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Проверка знаний по теории и методике физической культуры и спорта обучающихся проводится тренером-преподавателем 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 и специальная физическая подготовка.

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке для обучающихся этапа начальной подготовки 1 года обучения

«Зачет», если обучающий набрал 6 баллов и выше.

1. Бег на 30 м
2. Прыжок в длину с места
3. Метание теннисного мяча

<p>Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если по окончании года обучающийся 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. 	<p>Результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-5 баллов – отрицательная динамика – не зачёт. • 6 баллов и выше - положительная динамика - зачёт.
--	--

Область: Избранный вид спорта.

Проверка освоения техники лыжных ходов проводится тренером-преподавателем в конце зимнего сезона текущего года. Перед тем, как приступить к проведению проверки техники лыжных ходов, необходимо провести разминку. При проверке техники лыжных ходов оценивается:

Правильное выполнение – 1 балл

Не правильное выполнение – 0 баллов.

«Зачёт», если обучающийся набрал 5 баллов и выше.

№	Наименование лыжных элементов	Правильно	Неправильно
1	Прохождение попеременным двухшажным ходом (С)	Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой.	Незначительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Значительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Двухопорное скольжение.
2	Прохождение одновременным одношажным ходом (основной способ) (С)	Движения рук и ног выполняются плавно, слитно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним одновременная постановка лыжи.	Незначительное нарушение в согласованности движения рук и ног. Значительные нарушения в движении рук и ног. При скользящем шаге нет прокат.
3	Спуск с горы в основной стойке	Правильная стойка. Уверенное прохождение спуска.	Неуверенное прохождение спуска. Неуверенное прохождение спуска с падением.
4	Поворот переступанием в движении	Уверенное переступание с переносом массы тела с лыжи на лыжу	Неуверенное выполнение поворота. Неуверенное выполнение поворота с падением.
5	Торможение «плугом», «упором» (по выбору)	Уверенное торможение в назначенном месте	Незначительный переезд назначенного места для торможения. Падение или значительный переезд назначенного места для торможения
6	Прохождение одновременным двухшажным ходом (основной) (F)	Уверенное прохождение в подъём, правильный перенос общего центра массы тела (ОЦМТ), одновременно законченный толчок руками и ногой.	Неточный перенос ОЦМТ, толчок руками и ногой не совпадают. Нет скольжения вперёд, передвижение «ёлочкой»
7	Прохождение одновременным одношажным ходом (F)	Уверенное прохождение, правильный перенос ОЦМТ, одновременно законченный толчок руками и ногой.	Неточный перенос ОЦМТ, толчок руками и ногой не совпадают. Нет скольжения вперёд, передвижение «ёлочкой»

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивается тренером-преподавателем по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести по выбору подвижную игру.

Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки 2 года обучения.

Для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Знания теоретического материала оценивается тренером-преподавателем после собеседования с обучающимся по темам программы и определяется по формуле «Зачёт – Не зачёт».

№	Тема	Примерные вопросы
1	Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка. История лыжных гонок. Лучшие спортсмены школы.
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. Всестороннее развитие, подготовка к труду. Комплекс ГТО
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. Виды соревнований.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Профилактика травматизма. Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть. Терминология технических лыжных элементов. Самоконтроль в процессе занятий.
5	Строение и функции организма человека.	Костно-мышечная система, её строение и функции. Дыхание. Потребление кислорода. Обмен веществ и энергии – основы жизни человека. Сердце и сосуды.
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.

**Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке
для обучающихся этапа начальной подготовки 2 года обучения.**

* «Зачёт», если обучающийся набрал не менее 9 баллов.

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Требования. Баллы.					
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
			Юноши			Девушки		
1	Скоростные способности	Бег на 30м. (сек)	5,8	5,9	6,0	6,0	6,1	6,2
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	155	150	145
		Метание теннисного мяча (метров)	22	21	20	18	17	16
Минимальные и максимальные балла			15 баллов	12 баллов	9 баллов	15 баллов	12 баллов	9 баллов

Область: Избранный вид спорта.

* «Зачёт» - если обучающийся закончил дистанцию 1000 метров любым ходом в обозначенное время или выполнил нормы и требования.

Дистанция	Юноши	Девушки
1 км. мин.с (кл)	Не выше 7:50, 0	Не выше 8:30,0
1 км. мин.с (св)	Не выше 8:40,0	Не выше 9:20,0
Требования и нормы	3 юношеский разряд	

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации», утвержденной приказом Минспортом России.

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести по выбору подвижную игру.

Контрольные нормативы для выпускника этапа начальной подготовки 3 года обучения
Для перевода на следующий этап обучения по предпрофессиональной программе необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

Знания теоретического материала оценивается тренером-преподавателем после собеседования с обучающимся по темам программы и определяется по формуле «Зачёт – Не зачёт».

Темы и примерные вопросы	
1. Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	Лучшие спортсмены школы. Российские лыжники и выдающиеся лыжники Свердловской области.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Международное спортивное движение.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Права и обязанности участников соревнований. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских разрядов по лыжным гонкам. Правила определения победителей.
4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Физические качества и основы методики воспитания.
5. Строение и функции организма человека.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.
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.
8. Основы спортивного питания.	Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена.
9. Требования к оборудованию и инвентарю.	Классификация мазей и парафинов. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Факторы, влияющие на выбор мази.
10. Требования техники безопасности при занятиях.	Общие требования по техника безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий.

**Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке
выпускника этапа начальной подготовки 3 года обучения**

«Зачёт», если обучающийся набрал не менее 9 баллов.

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Требования. Баллы.					
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
			Юноши			Девушки		
1	Скоростные способности	Бег на 30м. (сек)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	165	160	155
		Метание теннисного мяча (метров)	24	23	22	20	19	18
Минимальные и максимальные балла			15 баллов	12	9 баллов	15 баллов	12	9 баллов

Область: Избранный вид спорта.

* «Зачёт» - если обучающийся закончил дистанцию 1000 метров любым ходом в обозначенное время или выполнил нормы и требования.

Дистанция	Юноши	Девушки
1км. мин.с (кл)	Не выше 7:40,0	Не выше 8:20,0
1км. мин.с (св)	Не выше 8:30,0	Не выше 9:10,0
Требования и нормы	2 юношеский разряд	

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации» утвержденной приказом Минспорт России.

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести по выбору подвижную игру.

Контрольные нормативы для тренировочного этапа 1 года обучения.

Для перевода на тренировочный этап второго года обучения необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

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

Темы и 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.	Международное спортивное движение.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Поведение на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Понятие о тренированности. Физиологическое представление о спортивной тренировке.
5. Строение и функции организма человека.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.
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.	Факторы, влияющие на выбор мази. Особенности их применения.
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.

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 1 года обучения.

«Зачёт», если обучающийся сдал 2 из 3 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Минимальные требования	
			Юноши	Девушки
1	Скоростные способности	Бег на 60/100 м. (сек.)	Не более 15,5	Не более 11,2
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 165	Не менее 160
3	Выносливость	Бег 800/1000 м. (мин, сек)	Не более 4:20,0.	Не более 4:20,0.

Область: Избранный вид спорта.

«Зачёт», если обучающийся закончил дистанцию 3км. – девушки, 5км. - юноши любым ходом в обозначенное время или выполнил требования и нормы к разряду.

Дистанция	Юноши	Девушки
5/3 км. (кл)	Не более 24:30,0	Не более 17:50,0
5/3 км. (св)	Не более 22:30,0	Не более 17:00.0
Требования и нормы	Выполнить 1 юношеский разряд	

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации», утвержденной приказом Минспортом России.

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести по заданию подвижную игру.

Контрольные нормативы для тренировочного этапа 2 года обучения.

Для перевода на тренировочный этап третьего года обучения необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

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

Темы и 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.	Международное спортивное движение.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Поведение на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Понятие о тренированности. Физиологическое представление о спортивной тренировке.
5. Строение и функции организма человека.	Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.
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.	Факторы, влияющие на выбор мази. Особенности их применения.
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.

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 2 года обучения.

«Зачёт», если обучающийся сдал 2 из 3 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

№	Развиваемое физическое качество Тесты	Контрольные упражнения	Минимальные требования	
			Юноши	Девушки
1	Скоростные способности	Бег на 60/100 м. (сек)	Не более 15,4.	Не более 11,1
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 170	Не менее 165
3	Выносливость	Бег 800/ 1000 м. (мин, сек)	Не более 4:10,0.	Не более 4:10,0.

Область: Избранный вид спорта.

Дистанция	Юноши	Девушки
5/3 км. (кл)	Не более 24:20	Не более 17:20
5/3 км. (св)	Не более 22:00	Не более 16:30
Требования и нормы	Выполнить III спортивный разряд	

* «Зачёт», если обучающийся закончил дистанцию 3км. – девушки, 5км. - юноши любым ходом в обозначенное время или выполнил требования и нормы к разряду.

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации», утвержденной приказом Минспортом России.

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести подвижную или спортивную игру.

Контрольные нормативы для тренировочного этапа 3 года обучения.

Для перевода на тренировочный этап четвёртого года обучения необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

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

Темы и 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.	Комплекс ГТО. Олимпийское движение.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Общие положения правил соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований.
4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки.
5. Строение и функции организма человека.	Дыхание. Потребление кислорода. Сердце и сосуды.
6. Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Температурный режим занятий на улице.
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.
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.

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 3 года обучения.

«Зачёт», если обучающийся сдал 2 из 3 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Минимальные требования	
			Юноши	Девушки
1	Скоростные способности	Бег на 60/100 м. (сек)	Не более 15,3	Не более - 11,0
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 180	Не менее 170
3	Выносливость	Бег 800/1000 м. (мин, сек)	Не более 4:00,0	Не более 4:00,0

Область: Избранный вид спорта.

Дистанция	Юноши	Девушки
5/3 км. (кл)	Не более 23:30,0	Не более 16:20,0
10/5 км. (кл)	Не более 45:30,0	Не более 25:30,0
5/3 км (св)	Не более 21:30,0	Не более 16:00,0
10/5км. (св)	Не более 43:30,0	Не более 25:00,0
Требования и нормы	Выполнить II спортивный разряд	

«Зачёт», если обучающийся закончил дистанцию в обозначенное время или выполнил требования и нормы.

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации» утвержденной приказом Минспорт России.

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести спортивную игру с элементами подвижных игр.

Контрольные нормативы для тренировочного этапа 4 года обучения.

Для перевода на тренировочный этап пятого года обучения необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

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

Темы и 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.

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке для обучающихся тренировочного этапа 4 года обучения.

«Зачёт», если обучающийся сдал 2 из 3 предложенных тестов. Тест на выносливость считается обязательным.

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Минимальные требования	
			Юноши	Девушки
1	Скоростные способности	Бег на 60/100 м. (сек)	Не более 15,2	Не более - 10,9
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 190	Не менее 175
3	Выносливость	Бег 800/1000 м. (мин, сек)	Не более 3:55,0	Не более 3:50,0

Область: Избранный вид спорта.

Дистанция	Юноши	Девушки
5/3 км. (кл)	не более 22:00,0	не более 16:00,0
10/5 км. (кл)	не более 45:00,0	не более 25:00,0
5/3 км (св)	не более 21:00,0	не более 15:30,0
10/5 км. (св)	не более 43:00,0	не более 24:30,0
Требования и нормы	Выполнить I спортивный разряд	

* «Зачёт», если обучающийся закончил дистанцию в установленное время или выполнил требования и нормы.

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации» утвержденной приказом Минспорт России.

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести спортивную игру.

Контрольные нормативы для выпускника тренировочного этапа 5 года обучения.

Для окончания обучения на тренировочном этапе пятого года обучения необходимо получить «зачёт» в предметных областях 1,2,3,4

Область: Теория и методика физической культуры и спорта.

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

Темы и примерные вопросы	
1. Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	Лучшие спортсмены школы. Российские лыжники и выдающиеся лыжники Свердловской области. Результаты выступления российских лыжников. Выдающиеся лыжники мира.
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.

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке для выпускника тренировочного этапа 5 года обучения.

«Зачёт» - если обучающийся сдал 2 теста из 3 предложенных. Тесты на выносливость считаются обязательными.

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Минимальные требования	
			Юноши	Девушки
1	Скоростные способности	Бег на 60/100 м. (сек)	не более 15,3	не более 10,8
2	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 200	Не менее 180
3	Выносливость	800/1000 м. (мин. сек)	не более 3:50,0	не более 3:40,0

Область: Избранный вид спорта.

Дистанция	Юноши	Девушки
5/3 км. (кл)	не более 21:30,0	не более 15:40,0
10/5 км. (кл)	не более 44:30,0	не более 24:30,0
5/3 км (св)	не более 20:30,0	не более 15:00,0
10/5 км (св)	не более 42:30,0	не более 24:00,0
Требования и нормы	Выполнить КМС или подтвердить I спортивный разряд	

«Зачёт», если обучающийся закончил дистанцию в установленное время или выполнил требования и нормы.

* Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки» определяются по «Единой всероссийской спортивной классификации» утвержденной приказом Минспорт России.

«Зачёт» - если обучающийся сдал 5 теста из 6 предложенных. Тесты на выносливость считаются обязательными.

Область: Другие виды спорта и подвижные игры.

Освоение учебного материала в области других видов спорта и подвижных игр проверяет и оценивает тренер-преподаватель по формуле «зачёт – не зачёт» путём педагогического наблюдения за обучающимся в течение учебного года.

«Зачёт», если усвоенные навыки из других видов спорта, используемые в предметной области общая физическая подготовка, а именно:

- умение своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в подвижных играх;

- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Предлагается провести спортивную игру.