

**РЕГЛАМЕНТ  
ПРИЕМА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
спортивной школы олимпийского резерва Петродворцового района**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящий регламент текущего контроля приема нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовки по виду спорта «лыжные гонки» Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва Петродворцового района (далее – Учреждение) регулирует организацию приема нормативов для проверки уровня общей физической и специальной физической подготовки.

1.2. Целью приема определении степени освоения обучающимися ДОП СП соответствующего уровня в течении учебно-тренировочного года.

1.2. Текущий контроль включают в себя требования на основании Программы спортивной подготовки (далее – Программа) и утвержденного федерального стандарта спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта «лыжные гонки».

1.3. Текущий контроль являются обязательными для всех обучающихся (спортсменов) Учреждения.

**II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**ГРАФИК**

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер
1	15.09.2024 г.	<b>11.00-15.00</b>	НП-1	Угленко О.П.
2	15.09.2024 г.		УТ (СС)-1	Смоленков С.Е.
3	15.09.2024 г		УТ (СС)-5, ССМ-2	Налетова Т.В.
4	15.09.2024 г.		УТ (СС)-3, НП-3	Дмитриев А.И.
5	15.09.2024 г.		УТ (СС)- 1,2, НП-3	Данилова Е.С.

Текущий контроль проводится по **общей физической, специальной физической подготовке**, согласно утвержденному графику по адресу:

-бег на дистанции 1000 м проводится с высокого старта по команде на аллее Александрийского парка, примыкающей к школе №542 по адресу: г.Петергоф, Санкт-Петербургский проспект, д.4

-бег 60 м, ОФП на стадионе школы №542

### III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(приложение №6 к ФССП по лыжным гонкам от 17.09.2022 года № 733)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег1000 м (с высокого старта)	мин, с	не более		не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20
1.2.	Бег 60 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30

#### НОРМАТИВЫ, ТРЕБОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(приложение №6 к ФССП по лыжным гонкам от 17.09.2022 года № 733)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег1000 м (с высокого старта)	мин, с	не более	
			4,00	4,15
1.2.	Бег 100 м (с	с	не более	

	высокого старта)		16,0	16,8
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км.	мин, с	не более	
			14,20	15,20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	мин, с	не более	
			13,0	14,30
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155

**Требования по спортивной подготовке уровень спортивной квалификации:**  
**период обучения на этапе спортивной подготовки до двух лет** спортивные разряды – третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

**период обучения на этапе спортивной подготовки свыше двух лет** спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

участие в соревнованиях, положительная динамика роста спортивных результатов  
 медицинский допуск ВФД

**НОРМАТИВЫ, ТРЕБОВАНИЯ  
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
 ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ  
 КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
 ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
 «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

(приложение №6 к ФССП по лыжным гонкам от 17.09.2022 года № 733)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м (с высокого старта)	мин, с	не более	
			-	8,35
1.2.	Бег 3000 м (с высокого старта)	с	не более	
			9,40	-

			170	155
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	мин, с	не более	
			-	17,40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км.	мин, с	не более	
			31,00	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	мин, с	не менее	
			-	17,00
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.	мин, с	не менее	
			28,30	-

**Требования по спортивной подготовке уровень спортивной квалификации:**  
спортивные разряд (подтверждение) «кандидат в мастера спорта»  
участие в соревнованиях, положительная динамика роста спортивных результатов  
медицинский допуск ВФД

