

УТВЕЖДЕН  
Приказом директора ГАУДОМО  
«Кировская СШОР по ГСиФ»  
от 5 апреля 2023 года № 22СП

**Методика проведения тестирования  
по общей физической подготовке и специальной физической подготовке  
в ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ»**

Настоящая Методика проведения тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ» (далее – Методика, Учреждение), разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «горнолыжный спорт» и «фристайл».

Данный материал предназначен для тренеров-преподавателей, лиц, желающих пройти или проходящих спортивную подготовку, и их законных представителей.

В методике даётся описание правильного выполнения физических упражнений (тестов), которые позволят тренерам-преподавателям правильно оценить показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, спортсменам улучшить свои показатели в проводимом тестировании, а поступающим и их законным представителям качественно подготовиться к тестированию.

**1. Основы теории тестов физической подготовленности**

Основой контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания – тесты.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и тренеров-преподавателей по видам спорта. На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта; для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

Наряду с научными задачами в практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столь исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определённое время;

- стимулировать спортсменов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Термин тест в переводе с английского означает проба, испытание.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям:

- должна быть определена цель применения любого теста (или тестов);
- следует разработать стандартизированную методику измерения результатов в тестах и процедуру тестирования;
- необходимо определить надёжность и информативность тестов;
- результаты тестов могут быть представлены в соответствующей системе оценки.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов спортсменами, оценка и анализ результатов называется тестированием. Полученное в ходе измерения числовое значение – результатом тестирования (теста). Например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – это тест; процедура проведения отжиманий и измерение результатов – тестирование; количество раз – результат теста.

В основе тестов, используемых в спорте, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания). Такие тесты называются двигательными или моторными.

Понятие «двигательный тест» отвечает своему назначению тогда, когда тест удовлетворяет соответствующим основным критериям: надёжности, стабильности, эквивалентности, объективности, информативности (валидности), а также дополнительным критериям: нормированию, сопоставляемости и экономичности.

Под надёжностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определённую двигательную способность независимо от требований того, кто её оценивает.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторёнными через определённое время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время проведения тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;

- психофизиологические факторы (объём и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В иностранной (и отечественной) литературе используют вместо слова «информативность» термин «валидность» (от англ. validity – обоснованность действия, действительность, законность). Говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения.

Различают несколько видов валидности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную.

Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики.

Сопоставляемость теста заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов.

Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

Для поступающих в Учреждение на этапы спортивной подготовки для освоения дополнительной программы спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор (тестирование), который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовленности в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «горнолыжный спорт» и «фристайл».

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, тестирование (контрольные упражнения) по общей физической и специальной физической подготовленности проводится два раза в год (май, октябрь). По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения занимающимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Тестирование проводится в соответствии с Календарем спортивных мероприятий, соревнований и учебно-тренировочных мероприятий.

## **2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки спортсменов на разных этапах спортивной подготовки по видам спорта «горнолыжный спорт» и «фристайл»**

Для зачисления на этапы спортивной подготовки в Учреждение применяется балльная система оценки и устанавливается проходной балл. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих и занимающихся определяется средней оценкой тестов (далее – проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е.

результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий или занимающийся (таблица 1).

Например, на этапе начальной подготовки необходимо сдать 7 контрольных упражнений (тестов). Поступающий первый тест сдал на 3 балла, второй – на 1 балл, третий – на 0 баллов, четвертый – на 5 баллов, пятый на – 1 балл, шестой – на 1 балл и седьмой на – 4 балла. Суммируем баллы, делим на 8 и получаем 2,1 балла:  $(3+1+0+5+1+1+4)/7=2,1$  балла.

Таблица 1

Оценка тестов общей физической и специальной физической подготовленности	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Проходной балл для зачисления в Учреждение	2,0	3,0	3,5

Для того, чтобы быть зачисленным или переведенным на этап спортивной подготовки поступающему или обучающемуся нужно выполнить (сдать) нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и получить проходной балл на этапе начальной подготовки – 2,0, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3,0, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства – 3,5.

Зачисление на бюджетные места происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу спортивной подготовки. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых проходной балл выше (например: осталось одно бюджетное место, а поступающих, сдавших нормативы трое: Иванов С. – 2,0 балла, Сидоров Е. – 2,4 балла, Морозов А. – 2,1 балла. Будет зачислен Сидоров Е., так как проходной балл у него выше, чем у Иванова С. и Морозова А.).

При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в Учреждение принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим.

Для оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих (обучающихся) ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Таблица 2

Нормативы до года обучения													
№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Мальчики						Девочки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 30 м (с)	более 6,9	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9 и менее	более 7,1	7,1	6,8	6,6	6,4	6,1 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 10,3	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0 и менее	более 10,6	10,6	10,3	9,9	9,6	9,3 и менее
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	менее 7	7	8	10	12	15 и более	менее 4	4	5	7	9	12 и более
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 1,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0 и более	менее 3,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0 и более
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 110	110	115	125	130	140 и более	менее 105	105	110	120	130	140 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Бег 800 м (мин., с)	более 6,50	6,50	6,30	6,15	6,00	5,50 и менее	более 7,00	7,00	6,40	6,25	6,10	6,00 и менее
2.2.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 20	20	23	25	28	30 и более	менее 15	15	17	20	23	25 и более

Таблица 3

Нормативы свыше года обучения													
№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Мальчики						Девочки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 30 м (с)	более 6,7	6,7	6,4	6,1	5,9	5,7 и менее	более 6,8	6,8	6,6	6,4	6,1	5,8 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 10,0	10,0	9,7	9,3	9,0	8,7 и менее	более 10,4	10,4	10,1	9,7	9,4	9,1 и менее
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	менее 10	10	11	13	15	18 и более	менее 6	6	7	9	12	15 и более
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 3,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0 и более	менее 5,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0 и более
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 120	120	125	135	145	155 и более	менее 115	115	120	130	140	150 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Бег 800 м (мин., с)	более 6,00	6,00	5,45	5,30	5,15	5,00 и менее	более 6,50	6,50	6,35	6,20	6,05	5,50 и менее
2.2.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 25	25	25	27	30	32 и более	менее 20	20	22	25	28	30 и более

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «фристайл»**

Таблица 4

Нормативы до года обучения													
№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Мальчики						Девочки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1.	Бег на 30 м (с)	более 6,4	6,4	6,1	5,9	5,7	5,4 и менее	более 6,7	6,9	6,4	6,2	6,0	5,7 и менее
1.2.	Прыжок в длину с места (см)	менее 130	130	135	140	150	160 и более	менее 125	125	130	135	145	155 и более
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	менее 7	7	8	10	12	15 и более	менее 4	4	5	7	9	12 и более
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 10,1	10,1	9,8	9,5	9,2	8,9 и менее	более 10,3	10,3	10,0	9,7	9,4	9,1 и менее
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 3,5	3,5	4,0	5,0	6,0	7,0 и более	менее 5,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 20	20	23	25	28	30 и более	менее 15	15	17	20	23	25 и более
2.2.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	менее 15	15	17	20	22	25 и более	менее 12	12	14	17	19	22 и более

Таблица 5

Нормативы свыше года обучения													
№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Мальчики						Девочки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1.	Бег на 30 м (с)	более 6,0	6,4	5,8	5,6	5,3	5,0 и менее	более 6,2	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2 и менее
1.2.	Прыжок в длину с места (см)	менее 140	130	145	150	160	170 и более	менее 130	130	135	140	150	160 и более
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	менее 10	10	11	13	15	18 и более	менее 6	6	7	9	12	15 и более
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 9,3	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1 и менее	более 9,5	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3 и менее
1.5.	Наклон вперед из положения сидя (см)	менее 4	4	5,0	6,0	7,0	8,0 и более	менее 6,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 25	25	27	30	33	35 и более	менее 20	20	22	25	28	30 и более
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	менее 16	16	18	21	23	26 и более	менее 13	13	15	18	20	23 и более

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Таблица 6

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Юноши						Девушки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 60 м (с)	более 11,2	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0 и менее	более 11,8	11,8	11,5	11,1	10,8	10,5 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 9,3	9,3	9,0	8,5	8,3	8,0 и менее	более 9,6	9,6	9,3	9,0	8,7	8,5 и менее
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 5,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0 и более	менее 7,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0 и более
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 160	160	168	175	185	195 и более	менее 150	150	158	165	175	185 и более
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	менее 27	27	29	31	33	35 и более
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	менее 14	14	15	16	17	18 и более	-	-	-	-	-	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Бег 800 м (мин., с)	более 4,50	4,50	4,30	4,15	4,00	3,50 и менее	более 5,00	5,00	4,40	4,25	4,10	4,00 и менее
2.2.	Тройной прыжок в длину с места (см)	менее 4,5	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5 и более	менее 5,0	5,0	5,2	5,5	5,8	6,0 и более
2.3.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 35	35	37	40	43	45 и более	менее 30	30	32	35	38	40 и более
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>													
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)							спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)							спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»						

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «фристайл»**

Таблица 7

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Юноши						Девушки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 60 м (с)	более 11,2	11,2	10,9	10,6	10,3	10,0 и менее	более 11,6	11,4	11,5	11,1	10,8	10,5 и менее
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 170	160	175	180	185	195 и более	менее 155	150	160	165	175	185 и более
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	менее 5	5	7	9	12	15 и более	-	-	-	-	-	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	менее 15	15	18	20	23	25 и более
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 9,3	9,3	9,0	8,5	8,3	8,0 и менее	более 9,5	9,5	9,3	9,0	8,7	8,5 и менее
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	менее 32	32	34	36	38	40 и более	менее 27	27	29	31	33	35 и более
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 5,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0 и более	менее 7,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 30	30	33	36	38	40 и более	менее 25	25	28	30	33	35 и более
2.2.	Тройной прыжок в длину с места (см)	менее 4,5	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5 и более	менее 4,0	4,0	4,2	4,5	4,8	5,0 и более
2.3.	Бег 800 м (мин., с)	более 4,30	4,30	4,15	4,00	3,50	3,40 и менее	более 4,45	4,45	4,30	4,15	4,00	3,50 и менее
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 1 мин (кол-во раз)	менее 30	30	32	35	38	40 и более	менее 25	25	27	30	32	35 и более
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>													
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»											
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»											



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Таблица 8

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Юноши						Девушки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 100 м (с)	более 14,0	14,0	13,7	13,2	12,8	12,5 и менее	более 15,5	15,5	15,1	14,7	14,4	14,0 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 8,0	8,0	7,6	7,3	6,9	6,5 и менее	более 8,5	8,5	8,2	7,8	7,4	7,0 и менее
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 7,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0 и более	менее 10,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0 и более
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 225	225	230	238	245	250 и более	менее 210	210	215	223	230	235 и более
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	менее 30	30	35	38	42	45 и более	менее 27	27	30	34	37	40 и более
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	менее 10	10	12	15	18	20 и более	-	-	-	-	-	-
1.7.	Бег 6 минут (м)	менее 1400	1400	1450	1550	1650	1700 и более	менее 1250	1250	1300	1400	1500	1550 и менее
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Тройной прыжок в длину с места (см)	менее 7,0	7,0	7,3	7,5	7,7	8,0 и более	менее 6,5	6,5	6,8	7,0	7,3	7,5 и более
2.2.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 45	45	47	50	53	55 и более	менее 38	38	40	43	45	48 и более
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>													
<b>3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>													

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фристайл»**

Таблица 9

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Юноши						Девушки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 60 м (с)	более 14,0	14,0	13,7	13,2	12,8	12,5 и менее	более 15,5	15,5	15,1	14,7	14,4	14,0 и менее
1.2.	Бег на 2000 м (мин., с)	более 9,00	9,00	8,45	8,30	8,15	8,00 и менее	более 10,30	10,30	10,15	10,00	9,45	9,30 и менее
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 215	215	223	230	238	245 и более	менее 200	200	210	218	225	230 и более
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	менее 10	10	12	15	18	20 и более	-	-	-	-	-	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	менее 25	25	28	30	32	35 и более
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	менее 45	45	47	50	52	55 и более	менее 40	40	42	45	47	50 и более
1.7.	Челночный бег 3х10 м (с)	более 8,0	8,0	7,6	7,3	6,9	6,5 и менее	более 8,5	8,5	8,2	7,8	7,4	7,0 и менее
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 7,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0 и более	менее 10,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 40	40	42	45	48	50 и более	менее 35	35	37	40	43	45 и более
2.2.	Тройной прыжок в длину с места (см)	менее 7,0	7,0	7,3	7,5	7,7	8,0 и более	менее 6,5	6,5	6,8	7,0	7,3	7,5 и более
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 1 мин (кол-во раз)	менее 35	35	37	40	43	45 и более	менее 30	30	32	35	38	40 и более
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>													
<b>3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>													

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Таблица 10

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Юноши						Девушки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 100 м (с)	более 13,5	13,5	13,1	12,7	12,3	12,0 и менее	более 14,5	14,0	14,1	13,7	13,3	13,0 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 7,5	7,5	7,0	6,7	6,5	6,0 и менее	более 8,5	8,5	8,0	7,5	7,2	7,0 и менее
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 8,0	8,0	9,0	10,5	11,5	13,0 и более	менее 10,0	10,0	11,0	12,5	13,5	15,0 и более
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 235	235	240	248	255	260 и более	менее 215	215	220	228	235	240 и более
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	менее 45	45	48	53	56	60 и более	менее 40	40	43	48	52	55 и более
1.6.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	менее 15	15	17	20	23	25 и более	менее 30	30	32	35	38	40 и более
1.7.	Бег 6 минут (м)	менее 1600	1600	1650	1750	1850	1900 и более	менее 1400	1400	1450	1550	1650	1700 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Тройной прыжок в длину с места (см)	менее 7,5	7,5	7,8	8,0	8,3	9,0 и более	менее 7,0	7,0	7,3	7,5	7,7	8,0 и более
2.2.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 55	55	57	60	63	65 и более	менее 45	45	47	50	52	55 и более
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>													
<b>3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»</b>													

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фристайл»**

Таблица 11

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы											
		Юноши						Девушки					
		0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 60 м (с)	более 8,2	8,2	8,0	7,6	7,3	7,0 и менее	Более 9,6	9,6	9,4	9,0	8,7	8,5 и менее
1.2.	Бег на 2000 м (мин., с)	более 8,10	8,10	8,00	7,45	7,30	7,15 и менее	более 9,30	9,30	9,15	9,00	8,45	8,30 и менее
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	менее 225	225	230	238	245	250 и более	менее 210	210	215	223	230	235 и более
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	менее 15	15	17	20	22	25 и более	-	-	-	-	-	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	менее 30	30	33	35	37	40 и более
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	менее 45	45	47	50	52	55 и более	менее 40	40	42	45	47	50 и более
1.7.	Челночный бег 3x10 м (с)	более 7,8	7,8	7,4	7,1	6,7	6,3 и менее	более 8,2	8,2	7,8	7,4	7,0	6,7 и менее
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	менее 8,0	8,0	9,0	10,5	11,5	13,0 и более	менее 10,0	10,0	11,0	12,5	13,5	15,0 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Прыжок в высоту с места (см)	менее 50	50	52	55	58	60 и более	менее 43	35	45	47	50	53 и более
2.2.	Тройной прыжок в длину с места (см)	менее 7,5	7,5	7,8	8,0	8,3	9,0 и более	менее 7,0	7,0	7,3	7,5	7,7	8,0 и более
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 1 мин (кол-во раз)	менее 38	38	40	43	45	48 и более	менее 32	32	35	38	40	42 и более
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>													
<b>3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»</b>													

### 3. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

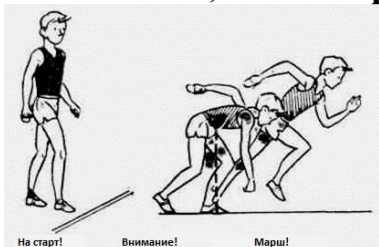
#### 3.3. Условия выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки

##### Бег 30, 60, 100 м с высокого старта

**Выполнение:** поступающий (обучающийся спортсмен) в высокой стойке становится у линии старта. По команде «Внимание!» наклоняет туловище вперед под углом  $45^\circ$ , тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» начинает движение, набирая максимальную скорость, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

**Оборудование и материалы:** секундомер, свисток.

##### Бег 800, 2000 метров



**Выполнение:** по команде «На старт!» поступающий (обучающийся спортсмен) становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

**Оборудование и материалы:** секундомер, свисток.

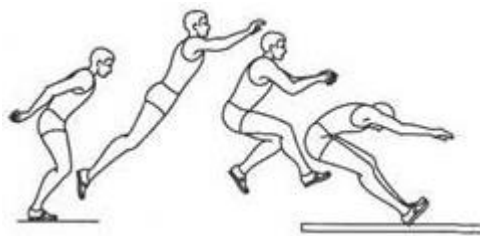
##### Бег 6 минут

**Выполнение:** до начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Поступающие (обучающиеся спортсмены) (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде (свистку) начинают бег каждый в своем темпе. За каждым поступающим (обучающимся спортсменом) закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все поступающие (обучающиеся спортсмены) останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится

с предварительной тренировкой, чтобы поступающие (обучающиеся спортсмены) могли правильнее рассчитать свои силы. Также проведения теста возможно на беговой дорожке на стадионе.

**Оборудование и материалы:** секундомер, свисток, мел (или конусы), рулетка.

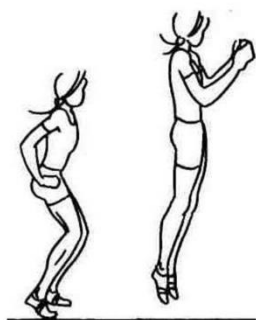
### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



**Выполнение:** поступающий (обучающийся спортсмен) встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

**Оборудование и материалы:** рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

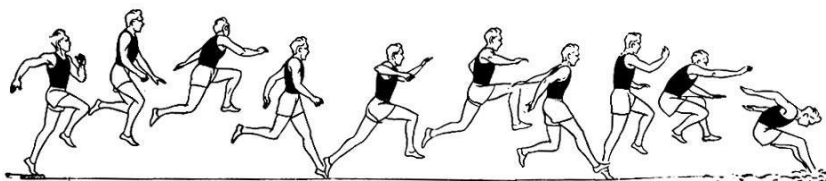
### Прыжок в высоту с места



**Выполнение:** на пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Поступающему (обучающемуся спортсмену) дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

**Оборудование и материалы:** коврик резиновый, протягивающее устройство, сантиметровая лента, пояс.

### Тройной прыжок в длину с места



**Выполнение:** поступающий (обучающийся спортсмен) подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После

отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

**Оборудование и материалы:** прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой, рулетка.

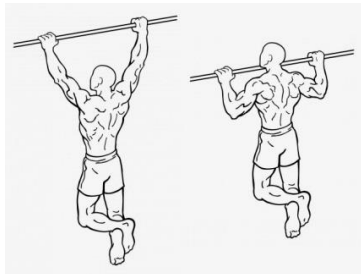
### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



**Выполнение:** исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения.

**Оборудование и материалы:** секундомер, мягкий кубик.

### Подтягивание из виса на высокой перекладине



количество раз.

**Выполнение:** высота перекладины должна быть такой, чтобы поступающий (обучающийся спортсмен) не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины. Необходимо сделать максимальное

**Оборудование и материалы:** перекладина, турник.

### Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс)



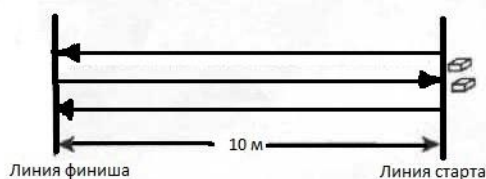
**Выполнение:** исходное положение – лёжа на спине на коврике или на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, зафиксированы, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». Поступающий (обучающийся спортсмен) поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

## Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 30 секунд, 1 минуту

**Выполнение:** исходное положение – лёжа на спине на коврике или на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, зафиксированы, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде «Марш!» необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 30 с (1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Оборудование и материалы:** секундомер, коврик или гимнастический мат.

### Челночный бег 3x10 м



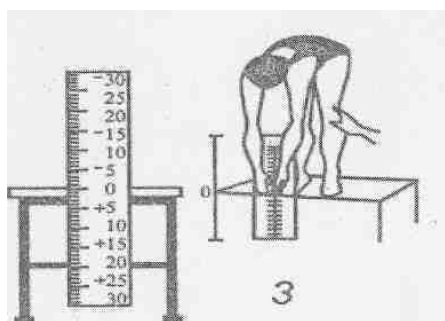
**Выполнение:** В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» поступающий (обучающийся спортсмен) подходит

к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

**Оборудование и материалы:** конусы, кубики, секундомер

### Тесты для определения гибкости спортсменов:

#### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)



**Выполнение:** из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде поступающий (обучающийся спортсмен) выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник

максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

**Оборудование и материалы:** скамейка или тумба, линейка.

#### Поднимание туловища из положения лёжа на животе за 1 минуту



**Выполнение:** исходное положение - лежа на животе, пальцы в замок на затылке, ноги зафиксированы. На вдохе поднять туловище (корпус)



вверх, на выдохе вернуться в исходное положение. По команде «Марш!» необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 мин.

**Оборудование и материалы:** секундомер, коврик.

#### **4. Перечень информационного обеспечения**

##### **Источники**

##### **Опубликованные**

1. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».
2. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 876 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фристайл».

##### **Литература**

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

##### **Интернет-ресурсы**

4. <https://pandia.ru/text/80/128/39099.php>
5. <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200800805>
6. <https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy>
7. <https://multiurok.ru/files/rekomendatsiia-fizicheskikh-uprazhnenii-dlia-vypol.html>
8. <https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/trenirovka-dlya-troynogo-pryzhka-s-mesta/>
9. <https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered>
10. <https://multiurok.ru/files/podnimanie-tulovishcha-iz-polozheniia-lezha-na-z-1.html>
11. <https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf>
12. [https://kpfu.ru/staff\\_files/F\\_749247041/METODICHKA\\_ALSU.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F_749247041/METODICHKA_ALSU.pdf)