

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО ГОРНЫЕ
ЛЫЖИ**

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла

(максимальный балл-63)

№	Содержание норматива	Результат		Баллы
		Мужчины	Женщины	
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств. Выполнение: испытуемый встает на стартовую линию лицом вперед, не наступая на неё, поставив ноги на ширину плеч, несколько раз легко сгибая ноги, делает маховые движения вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен(ка) коснулся плоскости земли с самой ближней части тело к старту. Выполняется две попытки, из которых регистрируется лучшая. Результат регистрируется в сантиметрах.	2,40 и более	2,00 и более	21,0
		2,39	1,99	20,7
		2,38	1,98	20,4
		2,37	1,97	20,1
		2,36	1,96	19,8
		2,35	1,95	19,5
		2,34	1,94	19,2
		2,33	1,93	18,9
		2,32	1,92	18,6
		2,31	1,91	18,3
		2,30	1,90	18,0
		2,29	1,89	17,7
		2,28	1,88	17,4
		2,27	1,87	17,1
		2,26	1,86	16,8
		2,25	1,85	16,5
		2,24	1,84	16,2
		2,23	1,83	15,9
		2,22	1,82	15,6
		2,21	1,81	15,3
		2,20	1,80	15,0
		2,19	1,79	14,7
		2,18	1,78	14,4
2,17	1,77	14,1		
2,16	1,76	13,8		
2,15	1,75	13,5		
2,14	1,74	13,2		
2,13	1,73	12,9		
2,12	1,72	12,6		
2,11	1,71	12,3		
2,10	1,70	12,0		
2,09	1,69	11,7		
2,08	1,68	11,4		
2,07	1,67	11,1		
2,06	1,66	10,8		
2,05	1,65	10,5		

		2,04	1,64	10,2
		2,03	1,63	9,9
		2,02	1,62	9,6
		2,01	1,61	9,3
		2,00	1,60	9,0
		1,99	1,59	8,7
		1,98	1,58	8,4
		1,97	1,57	8,1
		1,96	1,56	7,8
		1,95	1,55	7,5
		1,94	1,54	7,2
		1,93	1,53	6,9
		1,92	1,52	6,6
		1,91	1,51	6,3
		1,90	1,50	6,0
		1,89	1,49	5,7
		1,88	1,48	5,4
		1,87	1,47	5,1
		1,86	1,46	4,8
		1,85	1,45	4,5
		1,84	1,44	4,2
		1,83	1,43	3,9
		1,82	1,42	3,6
		1,81	1,41	3,3
		1,80	1,40	3,0
		1,79	1,39	2,7
		1,78	1,38	2,4
		1,77	1,37	2,1
		1,76	1,36	1,8
		1,75	1,35	1,5
		1,74	1,34	1,2
		1,73	1,33	0,9
		1,72	1,32	0,6
		1,71	1,31	0,3
		1,70 и менее	1,30 и менее	0,0
2	Бег на 30 метров. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств спортсмена. Выполнение: испытуемый в удобной себе стойке становится лицом к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бежит вперёд и на полной скорости пересекают линию финиша. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и в миллисекундах. Две	4,20 и менее	4,70 и менее	21,0
		4,21-4,25	4,71-4,75	20,5
		4,26-4,30	4,76-4,80	20,0
		4,31-4,35	4,81-4,85	19,5
		4,36-4,40	4,86-4,90	19,0
		4,41-4,45	4,91-4,95	18,5
		4,46-4,50	4,96-5,00	18,0
		4,51-4,55	5,01-5,05	17,5
		4,56-4,60	5,06-5,10	17,0
		4,61-4,65	5,11-5,15	16,5

	попытки, берётся наилучший результат.	4,66-4,70 4,71-4,75 4,76-4,80 4,81-4,85 4,86-4,90 4,91-4,95 4,96-5,00 5,01-5,05 5,06-5,10 5,11-5,15 5,16-5,20 5,21-5,25 5,26-5,30 5,31-5,35 5,36-5,40 5,41-5,45 5,46-5,50 5,51-5,55 5,56-5,60 5,61-5,65 5,66-5,70 5,71-5,75 5,76-5,80 5,81-5,85 5,86-5,90 5,91-5,95 5,96-6,00 6,01-6,05 6,06-6,10 6,11-6,15 6,16-6,20 6,21-6,25 6,26 и более	5,16-5,20 5,21-5,25 5,26-5,30 5,31-5,35 5,36-5,40 5,41-5,45 5,46-5,50 5,51-5,55 5,56-5,60 5,61-5,65 5,66-5,70 5,71-5,75 5,76-5,80 5,81-5,85 5,86-5,90 5,91-5,95 5,96-6,00 6,01-6,05 6,06-6,10 6,11-6,15 6,16-6,20 6,21-6,25 6,26-6,30 6,31-6,35 6,36-6,40 6,41-6,45 6,46-6,50 6,51-6,55 6,56-6,60 6,61-6,65 6,66-6,70 6,71-6,75 6,76 и более	16,0 15,5 15,0 14,5 14,0 13,5 13,0 12,5 12,0 11,5 11,0 10,5 10,0 9,5 9,0 8,5 8,0 7,5 7,0 6,5 6,0 5,5 5,0 4,5 4,0 3,5 3,0 2,5 2,0 1,5 1,0 0,5 0,0
3	Приседание на одной ноге «Пистолетик» (правая и левая нога). Тест позволяет определить уровень силу ног спортсмена. Выполнение: Выполняется на плоской поверхности. Вес переносится на одну ногу, другая нога при выполнении движения вниз выпрямляется вперёд, руки для баланса также отводятся вперед. В нижнем положении опорная нога полностью (пятка не поднимается) на плоской поверхности, свободная нога не касается земли, руки выпрямлены вперед. Выполняется одна попытка на каждую	25 и более 24,5-24,00 23,5-23,00 22,5-22,00 21,5-21,00 20,5-20,00 19,5-19,00 18,5-18,00 17,5-17,00 16,5-16,00 15,5-15,00 14,5-14,00 13,5-13,00 12,5-12,00	23 и более 22,5-22,00 21,5-21,00 20,5-20,00 19,5-19,00 18,5-18,00 17,5-17,00 16,5-16,00 15,5-15,00 14,5-14,00 13,5-13,00 12,5-12,00 11,5-11,00 10,5-10,00	21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8

ногу, в итоге результат каждой попытки (правая и левая нога) суммируется и определяется с помощью средней арифметической формулой. Результат регистрируется.	11,5-11,00	9,5-9,00	7
	10,5-10,00	8,5-8,00	6
	9,5-9,00	7,5-7,00	5
	8,5-8,00	6,5-6,00	4
	7,5-7,00	5,5-5,00	3
	6,5-6,00	4,5-4,00	2
	5,5-5,00	3,5-3,00	1
	4,5 и менее	2,5 и менее	0

Примечание: При вступительных испытаниях каждый абитуриент должен при себе иметь соответствующую спортивную экипировку к данному виду спорта. Экипировка для сдачи нормативных требований по специализации: лыжи, шлем, костюм, очки, ботинки;

Правила поведения – каждый абитуриент должен прибыть на экзамен своевременно в заданное время экзаменационной комиссией. Абитуриент должен находиться в зоне сдачи экзамена, выключить мобильные телефоны, быть внимательными и чётко выполнять требования экзаменаторов, и не мешать проведению экзамена.

**Заведующий кафедрой
«Теория и методика
зимних видов спорта»**



Каримов А.А.


НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по специальности - 93 балла

(максимальный балл-93)

№	Содержание норматива			
1	<p>Техника поворотов. Тест позволяет определить уровень техники поворотов, стойки горнолыжника и торможения.</p> <p>Выполнение: Длина трассы 30 м, демонстрация имитации техники поворотов на параллельных ногах (в обе стороны) в движении, демонстрация стойки скоростного спуска в движении и торможения (плугом или одним боком) после финиша.</p> <p>ГРУБЫЕ ОШИБКИ</p> <p>1. Потеря равновесия (падение)</p> <p>ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ</p> <p>1. Неправильная постановка корпуса</p> <p>2. Потеря темпа движения по заданному направлению</p> <p>3. Непараллельное ведение лыж</p> <p>НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ</p> <p>1. Неправильное положение рук в фазе поворотов.</p> <p>2. Незначительные ошибки в работе ног</p> <p>3. Выполнение торможения после финиша</p>			
	Количество грубых ошибок	Количество значительных ошибок	Количество незначительных ошибок	Количество баллов
	-	-	-	33
	-	-	1	30
	-	-	2	27
	-	-	3	24
	-	-	4	21
	-	1	-	18
	-	1	1	15
	-	1	2	12
	-	2	-	9
	-	2	1	5
	1	-	-	0

№	Содержание норматива	Результат		Баллы
		Мужчины	Женщины	
2	<p>Прохождение трассы слалома («змейка»). Тест позволяет определить уровень технической и специальной скоростной выносливости подготовленности</p> <p>Выполнение: Длина трассы 30 м, объезжать фишки или стойки строго с внешней стороны и не пропустить фишки или стойки (при неправильном выполнении результат не засчитывается), максимально быстрое прохождение трассы между фишками, расстояние между фишками 6 м. Оценивается время преодоления дистанции в секундах и миллисекундах. Дается две попытки, из которых регистрируется лучшая</p> 	7,00 и менее	9,00 и менее	30,0
		7,01-7,10	9,01-9,10	29,5
		7,11-7,20	9,11-9,20	29,0
		7,21-7,30	9,21-9,30	28,5
		7,31-7,40	9,31-9,40	28,0
		7,41-7,50	9,41-9,50	27,5
		7,51-7,60	9,51-9,60	27,0
		7,61-7,70	9,61-9,70	26,5
		7,71-7,80	9,71-9,80	26,0
		7,81-7,90	9,81-9,90	25,5
		7,91-8,00	9,91-10,00	25,0
		8,01-8,10	10,01-10,10	24,5
		8,11-8,20	10,11-10,20	24,0
		8,21-8,30	10,21-10,30	23,5
		8,31-8,40	10,31-10,40	23,0
		8,41-8,50	10,41-10,50	22,5
		8,51-8,60	10,51-10,60	22,0
		8,61-8,70	10,61-10,70	21,5
		8,71-8,80	10,71-10,80	21,0
		8,81-8,90	10,81-10,90	20,5
		8,91-9,00	10,91-11,00	20,0
9,01-9,10	11,01-11,10	19,5		
9,11-9,20	11,11-11,20	19,0		
9,21-9,30	11,21-11,30	18,5		
9,31-9,40	11,31-11,40	18,0		
9,41-9,50	11,41-11,50	17,5		
9,51-9,60	11,51-11,60	17,0		
9,61-9,70	11,61-11,70	16,5		
9,71-9,80	11,71-11,80	16,0		
9,81-9,90	11,81-11,90	15,5		
9,91-10,00	11,91-12,00	15,0		
10,01-10,10	12,01-12,10	14,5		
10,11-10,20	12,11-12,20	14,0		
10,21-10,30	12,21-12,30	13,5		
10,31-10,40	12,31-12,40	13,0		
10,41-10,50	12,41-12,50	12,5		
10,51-10,60	12,51-12,60	12,0		
10,61-10,70	12,61-12,70	11,5		
10,71-10,80	12,71-12,80	11,0		
10,81-10,90	12,81-12,90	10,5		
10,91-11,00	12,91-13,00	10,0		
11,01-11,10	13,01-13,10	9,5		
11,11-11,20	13,11-13,20	9,0		
11,21-11,30	13,21-13,30	8,5		

		11,31-11,40	13,31-13,40	8,0
		11,41-11,50	13,41-13,50	7,5
		11,51-11,60	13,51-13,60	7,0
		11,61-11,70	13,61-13,70	6,5
		11,71-11,80	13,71-13,80	6,0
		11,81-11,90	13,81-13,90	5,5
		11,91-12,00	13,91-14,00	5,0
		12,01-12,10	14,01-14,10	4,5
		12,11-12,20	14,11-14,20	4,0
		12,21-12,30	14,21-14,30	3,5
		12,31-12,40	14,31-14,40	3,0
		12,41-12,50	14,41-14,50	2,5
		12,51-12,60	14,51-14,60	2,0
		12,61-12,70	14,61-14,70	1,5
		12,71-12,80	14,71-14,80	1,0
		12,81-12,90	14,81-14,90	0,5
		12,91 и более	14,91 и более	0,0
3. Тест "коробочка"		Мужчины	Женщины	Баллы
определяет скоростно-силовую подготовку		24,00 и менее	27,00 и менее	30,0
Выполнение:		24,01-24,10	27,01-27,10	29,5
Тест заключается в том, что спортсмен боком запрыгивает на верхнюю площадку тумбы (с высотой 30 см), и спрыгивает с другой стороны, снова запрыгивает боком и так далее в количестве 30 раз на время . Движение начинается с исходного положения сбоку с право тумбы. Запрыгивание на тумбу начинается с двух ног, в средней стойки горнолыжника. Количество касаний верхней площадки фиксируется как результат теста. Оценивается время в секундах. Дается одна попытка.		24,11-24,20	27,11-27,20	29,0
		24,21-24,30	27,21-27,30	28,5
		24,31-24,40	27,31-27,40	28,0
		24,41-24,50	27,41-27,50	27,5
		24,51-24,60	27,51-27,60	27,0
		24,61-24,70	27,61-27,70	26,5
		24,71-24,80	27,71-27,80	26,0
		24,81-24,90	27,81-27,90	25,5
		24,91-25,00	27,91-28,00	25,0
		25,01-25,10	28,01-28,10	24,5
		25,11-25,20	28,11-28,20	24,0
		25,21-25,30	28,21-28,30	23,5
		25,31-25,40	28,31-28,40	23,0
		25,41-25,50	28,41-28,50	22,5
		25,51-25,60	28,51-28,60	22,0
		25,61-25,70	28,61-28,70	21,5
		25,71-25,80	28,71-28,80	21,0
		25,81-25,90	28,81-28,90	20,5
		25,91-26,00	28,91-29,00	20,0
		26,01-26,10	29,01-29,10	19,5
		26,11-26,20	29,11-29,20	19,0
		26,21-26,30	29,21-29,30	18,5
		26,31-26,40	29,31-29,40	18,0
		26,41-26,50	29,41-29,50	17,5
		26,51-26,60	29,51-29,60	17,0
		26,61-26,70	29,61-29,70	16,5

	26,71-26,80	29,71-29,80	16,0
	26,81-26,90	29,81-29,90	15,5
	26,91-27,00	29,91-30,00	15,0
	27,01-27,10	30,01-30,10	14,5
	27,11-27,20	30,11-30,20	14,0
	27,21-27,30	30,21-30,30	13,5
	27,31-27,40	30,31-30,40	13,0
	27,41-27,50	30,41-30,50	12,5
	27,51-27,60	30,51-30,60	12,0
	27,61-27,70	30,61-30,70	11,5
	27,71-27,80	30,71-30,80	11,0
	27,81-27,90	30,81-30,90	10,5
	27,91-28,00	30,91-31,00	10,0
	28,01-28,10	31,01-31,10	9,5
	28,11-28,20	31,11-31,20	9,0
	28,21-28,30	31,21-31,30	8,5
	28,31-28,40	31,31-31,40	8,0
	28,41-28,50	31,41-31,50	7,5
	28,51-28,60	31,51-31,60	7,0
	28,61-28,70	31,61-31,70	6,5
	28,71-28,80	31,71-31,80	6,0
	28,81-28,90	31,81-31,90	5,5
	28,91-29,00	31,91-32,00	5,0
	29,01-29,10	32,01-32,10	4,5
	29,11-29,20	32,11-32,20	4,0
	29,21-29,30	32,21-32,30	3,5
	29,31-29,40	32,31-32,40	3,0
	29,41-29,50	32,41-32,50	2,5
	29,51-29,60	32,51-32,60	2,0
	29,61-29,70	32,61-32,70	1,5
	29,71-29,80	32,71-32,80	1,0
	29,81-29,90	32,81-32,90	0,5
	29,91 и более	32,91 и более	0,0

Исходя из ситуации, экзамен проводится на лыжах или на роликах

Примечание: При вступительных испытаниях каждый абитуриент должен при себе иметь соответствующую спортивную экипировку к данному виду спорта. Экипировка для сдачи нормативных требований по специализации: лыжи, шлем, костюм, очки, ботинки;

Правила поведения – каждый абитуриент должен прибыть на экзамен своевременно в заданное время экзаменационной комиссией. Абитуриент должен находиться в зоне сдачи экзамена, выключить мобильные телефоны, быть внимательными и чётко выполнять требования экзаменаторов, и не мешать проведению экзамена.

**Заведующий кафедрой
«Теория и методика
зимних видов спорта»**



Каримов А.А.