

# Методика проведения тестирования

Методика проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в МАУДО СДЮСШОР им. Л. Егоровой по лыжным гонкам и биатлону

Настоящая Методика проведения тестирования по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления лиц, желающих проходить подготовку по предпрофессиональным программам в МАУДО СДЮСШОР им. Л. Егоровой по лыжным гонкам и биатлону, разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями (Приказ Минспорта № 730 от 13.09.2013 года).

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

В методике даётся описание правильного выполнения физических упражнений (тестов), которые позволят тренерам 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.

## 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 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:

1. научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
2. стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
3. знать не столь исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определённое время;
4. 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. Тестирование (контрольные упражнения) по общей 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 тренировочных сборов, утвержденным приказом МАУДО СДЮСШОР им. Л. Егоровой.

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПО ВИДАМ СПОРТА «БИАТЛОН» и «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Для зачисления на этапы подготовки в МАУДО СДЮСШОР им. Л. Егоровой по лыжным гонкам и биатлону применяется балльная система оценки и устанавливаются следующие требования. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих и занимающихся определяется по результатам сдачи контрольных нормативов.

Для того, чтобы быть зачисленным или переведенным на этап подготовки поступающему или занимающемуся нужно выполнить (сдать) нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Зачисление на бюджетные места происходит, если выполнены требования контрольных нормативов в соответствии с этапом подготовки. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых проходной лучше по профильным нормативам (лыжная подготовка/кросс).

При одинаковом результате поступающих решение о зачислении в МАУДО СДЮСШОР им. Л. Егоровой 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 спортсменов ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на Развиваемое физическое качество

### **Контрольные упражнения (тесты)**

Юноши

Девушки

### **Скоростно-силовые качества**

Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)

Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)

Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

### **Выносливость**

Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 сек)

Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) по виду спорта биатлон

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

Быстрота

Бег 60 м (не более 10 с)

Бег 60 м (не более 11 с)

Бег 100 м (не более 15 с)



### **Скоростно-силовые качества**

Подъем туловища в положении лежа за 30 с

(не менее 20 раз)

Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)

Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)

Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)

### **Выносливость**

Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)

Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 сек)

Бег 1000 м (не более 4 мин)

Бег 500 м (не более 2 мин 10 сек)

### **Техническое мастерство**

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта биатлон этапы начальной подготовки по виду спорта биатлон**

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

### **Быстрота**

Бег 100 м (не более 13,5 с)

Бег 100 м (не более 16 с)

### **Скоростно-силовые качества**

Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)

Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)

Прыжок в длину с места (не менее 200 см)

Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)

Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

### **Выносливость**

Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 сек)

Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 сек)

Бег 1500 м (не более 5 мин 30 сек)

Бег 1000 м (не более 4 мин 15 сек)

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта биатлон**

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Мужчины

Женщины

Быстрота

Бег 100 м (не более 13,2 с)

Бег 100 м (не более 15 с)

### **Скоростно-силовые качества**

Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)

Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)

Прыжок в длину с места (не менее 220 см)

Прыжок в длину с места (не менее 200 см)

Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)

Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)

### **Выносливость**

Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)

Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)

Бег 1500 м (не более 5 мин)

Бег 1000 м (не более 4 мин)

### **Техническое мастерство**

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

Спортивный разряд

Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки**

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

юноши

девушки

### **Быстрота**

Бег 30 м (не более 5,8 сек)

Бег 30 м (не более 6,0 сек)

Бег 60 м (не более 10,7 сек)

### **Скоростно-силовые качества**

Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)

Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации) по виду спорта лыжные гонки

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения

Юноши

девушки

### **Быстрота**

Бег 100 м

( не более 15,3 сек)

Бег 60 м

( не более 10,8)

### **Скоростно-силовые качества**

Прыжок в длину с места

(не менее 190 см)

Прыжок в длину с места

(не менее 167 см)

### **Выносливость**

Бег 1000 м

(не более 3 мин.45 с)

Бег 800м

( не более 3 мин.35 с)

Лыжи, классический стиль

5 км

( не более 21 мин. 00 с)

Лыжи, классический стиль

3 км

( не более 15 мин. 20 с)

Лыжи, классический стиль

10 км

( не более 44 мин. 00 с)

Лыжи, классический стиль

5 км

( не более 24 мин. 00 с)

Лыжи, свободный стиль

5 км

( не более 20 мин. 00 с)

Лыжи, свободный стиль

3 км

( не более 14 мин. 30 с)

Лыжи, свободный стиль

10 км

( не более 42 мин. 00 с)

Лыжи, свободный стиль

5 км

( не более 23 мин. 30 с)

### **Техническое мастерство**

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта лыжные гонки

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

**Быстрота**

Бег 100 м

( не более 13,1 с)

-

**Скоростно-силовые качества**

Прыжок в длину с места

( не менее 250 см)

Прыжок в длину с места

( не менее 210 см)

**Выносливость**

Бег 1000 м

(не более 3 мин.00 с)

Бег 800 м

(не более 2 мин.35 с)

Кросс 3 км

(не более 10 мин.10 с)

Кросс 2 км

(не более 12 мин.35 с)

Лыжи, классический стиль 5 км (не более 15 мин.40 с)

Лыжи, классический стиль 3 км (не более 10 мин.30 с)

Лыжи, классический стиль 10 км (не более 32 мин.45 с)

Лыжи, классический стиль 5 км (не более 17 мин.40 с)

Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 32 мин.45 с)

Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 09 мин.45 с)

Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 30 мин.55 с)

Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 17 мин.00 с)

**Техническое мастерство**

Обязательная техническая программа

Обязательная техническая программа

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта лыжные гонки**

Развивающее физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

**Быстрота**

Бег 100м (не более 13,1 с)

-

**Скоростно-силовые качества**

Прыжок в длину с места

(не менее 250 см)

Прыжок в длину с места

(не менее 210 см)

**Выносливость**

Бег 1000 м (не более 3 мин 00с)

Бег 800 м (не более 2 мин 35с)

Кросс 3 км

(не более 10 мин 10с)

Кросс 2 км

(не более 8 мин 15с)

Лыжи, классический стиль,

5 км ( не более 15 мин 40с)

Лыжи, классический стиль,

3 км ( не более 10 мин 30с)

Лыжи, классический стиль,

10 км ( не более 32 мин 45с)

Лыжи, классический стиль,

5 км ( не более 17 мин 40с)

Лыжи, свободный стиль,

5 км ( не более 14 мин 45с)

Лыжи, свободный стиль,

3 км ( не более 9 мин 45с)

Лыжи, свободный стиль,

10 км ( не более 30 мин 55с)

Лыжи, свободный стиль,

5 км ( не более 17 мин 00с)

Техническое мастерство  
Обязательная техническая программа  
Обязательная техническая программа

Спортивный разряд  
Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИИ (ТЕСТОВ)

Выполнение нормативов проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбрана целесообразная последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, тренеры перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Предлагается следующий порядок тестирования физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и этапа зачисления.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях учреждение формирует бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям выполняется в один или два дня в зависимости от количества участников.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день.

До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

В зимний период проводятся соревнования по бегу на лыжах.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора-методиста, тренера или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Требования к технике проведения испытаний

### **Бег на 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### **Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Ошибки:**

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

### **Ошибки:**

подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;  
разновременное сгибание рук.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

#### **Ошибки:**

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- разновременное разгибание рук.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### **Ошибки:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка"
- смещение таза.

### **Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5, 10 км**

Бег на лыжах проводится свободным или классическим стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации тренировочного процесса



организации дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.