


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Запасноимбежская средняя общеобразовательная школа имени С.В. Потапова»

«Согласовано»
Заместитель директора школы
по УВР МКОУ
Запасноимбежская СОШ»

 - С.В. Орлова
«30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Запасноимбежская СОШ»
 Т.Н. Никитина

Приказ № 1 от
«30» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(физкультурно-оздоровительного направления)
«Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки»**

Педагог: Озеров Д.Д.

п. Запасной Имбеж
2024/2025 уч год

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативные правовые основы	3
	Направление	3
1.2	Актуальность	3
	Адресат программы	4
1.3	Цель программы	5
1.4	Задачи программы	5
1.5	Условия реализации	6
1.6	Планируемые результаты	8
2.	Учебный план	9
3.	Календарный учебный график	10
4.	Рабочая программа	10
5.	Оценочные средства и методические материалы	15
6.	План учебно-воспитательной работы	19
7.	План работы с родителями	20
8.	Информационные источники	20
	Приложение	22

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные правовые основы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р) от 01.03.2017г.
7. Рабочая программа воспитания МКОУ «Запасноимбежская СОШ», утверждена приказом от 31.08.2022 № 01.04-60

Направленность программы.

Образовательная программа «**Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, уровень освоения – **общекультурный**.

Дополнительная образовательная программа «Общеразвивающая подготовка с элементами лыжной подготовки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

–**гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

–**патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

–**духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

–**эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

–**физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков

безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

–**трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

–**экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

–**ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

1.2 Актуальность

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной

устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Адресат программы: учащиеся 8-17 лет (2-11 класс)

Объем и срок реализации программы:

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год - 144

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города

- по состоянию здоровья

- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

1.3 Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

1.4 Для достижения этой цели решаются следующие задачи

Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Формы и методы проведения занятий

1. Беседы, инструктажи;
2. Практические занятия;
3. Соревнования, контрольные прикидки;
4. Эстафеты, подвижные игры;
5. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;

6. Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

1.5 Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются обучающиеся, прошедшие базовый курс обучения; а так же обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 8 до 17 лет.

Количественный состав группы от 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь лыжными гонками, дети становятся физически сильнее, более раскрепощенными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, районный соревнования, городские соревнования). **Структура и содержание курса «Начальная лыжная подготовка»** задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН. Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

Знания: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Умения: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Личностные качества: приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части. Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах,

что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и

оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, районного, городского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.
5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма для улицы: куртка, шапка, брюки, перчатки
- Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные, чехол для лыж

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал для занятий (ОФП) в морозную погоду;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Лыжный инвентарь
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы ит.п.)

Требования к одежде при занятии лыжным спортом.

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Занятия лыжной подготовки должны проводиться при температуре не ниже - 15° С со скоростью ветра не более 3м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

1.6 Планируемые результаты.

Предметные

✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);

- ✓ общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- ✓ знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- ✓ элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно- спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- ✓ по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

- ✓ Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- ✓ участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- ✓ продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов
	Теоретическая часть	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	2
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	2
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2
6	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	3
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	3
9	Значение и способы закаливания.	2
10	Инструкторская и судейская практика.	4
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1
	ИТОГО	23
	Практическая часть	
1	Общая физическая подготовка.	34
2	Специальная физическая подготовка.	14
3	Техническая подготовка	16

4	Контрольные упражнения и соревнования.	3
	ИТОГО	90
	ВСЕГО	90

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 группа	01.10.2022г	30.05.2022г	30	90	3 раза в неделю по 2 академических часа

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- **Входной контроль** - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**
- **Промежуточный контроль** – *проводится в конце полугодия, года* **(декабрь)**
- **Итоговый контроль** - *проводится в конце обучения по программе* – сдача контрольных нормативов по технике и по офп **(май)**.

Формы проведения диагностики и контроля:

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований официального статуса.
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.
- Сравнительный анализ.

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия всоревнованиях, в выездах на природу.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Пояснительная записка.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему,

корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических

отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи

Образовательные:

5. научить основам техники передвижения на лыжах;
6. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
7. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
8. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

3. укрепить здоровье;

4. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

5. развивать природный потенциал каждого ребенка;
6. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
7. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
8. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

6. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
7. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
8. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
9. воспитывать патриотизм и любовь к родному селу;
10. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Особенность программы I года обучения:

Программа является вариативной, так как требования к умениям ежегодно изменяются. Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта.
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Содержание программы

Комплектование группы: проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Санкт-Петербурга. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

6. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

6.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

6.2. Общеразвивающие упражнения

6.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

6.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

6.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

6.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

6.2.5. Упражнения в равновесии;

6.2.6. Легкоатлетические упражнения.

6.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

7. Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

8. Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.
Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

9. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

5. Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль. Приемы контроля: участие в соревнованиях различного уровня, проекты, защита презентаций.

Этапы педагогического контроля

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Итоговый контроль	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов (Приложение №2).

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков (Приложение №3).

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ
- итоговая аттестация в форме нормативов – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере спортивного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над

заданиями.

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

Нормативы оценки выносливости

Класс	Пол	Дистанция	Время		
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
III класс	М	1 км	5.25	6.15	7.10
	Д	500 м	3.00	3.30	4.00
IV класс	М	3 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	2 км			
V класс	М	2 км	11.20	13.00	15.00
	Д	1 км	6.29	7.15	8.20
VI класс	М	4 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	3 км			
VII класс	М	3 км	17.20	20.00	23.00
	Д	2 км	13.10	15.10	17.25
VIII класс	Ю	5 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	4 км			

Критерии оценок параметров, определяющих уровень физической подготовленности:

	7-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 30м (с)	6,8	7,0	6,4	6,6	6,0	6,2	5,6	5,8	5,2	5,4	4,8	5,0
Подтягивание (м), отжимание (д), (кол/раз)	4	12	6	15	8	18	10	21	12	24	14	27
Прыжок в длину с места (см)	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175
Метание теннисного мяча с места (м)	10	8	14	10	16	12	18	14	20	16	22	18

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические

занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой*.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для преподавателей:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
4. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
6. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Интернет источники:

Министерство спорта Российской Федерации —<http://www.minsport.gov.ru>;
Олимпийский Комитет России —<http://olympic.ru>
Федерация лыжных гонок России — <http://www.flgr.ru/>
Новости —<http://news.sportbox.ru>, <http://rsport.ru/weightlifting>
Мир книг - <http://www.mirknig.com>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа: «**Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки**»
Группа №1

Педагог дополнительного образования: Озеров Денис Дмитриевич

№	Раздел	Тема занятия	тео ри я	Практика			
				СПФ	ОФП	Тех ниче ская подг отов ка	Контрольные нормативы
1	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	1		1		
2	Теоретическая подготовка и Специальная физическая подготовка (СПФ)	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	0,5	1,5			
3	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Кроссовая подготовка.	0,5		1,5		

4	Специальная физическая подготовка. и общая физическая подготовка. (СПФ и ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.		1	1		
5	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка	0,5		1,5		
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения		1	1		
7	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.		1	1		
8	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования кросс. анализ прошедших соревнований.	1				1
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка		1	1		

10	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты Спортивные игры. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	0,5		1,5		
11	Контрольные упражнения и Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика Контрольные упражнения... Спортивные игры.	1				1
12	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	0,5	0,5	1		
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.			2		
14	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры	0,5		1,5		
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Имитационные упражнения.		1	1		
16	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	0,5	0,5		

17	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и способы закаливания. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. имитационные упражнения.	0,5	0,5	1		
18	Теоретическая подготовка и специальная физическая подготовка (СФП)	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,5	1,5			
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1	1		
20	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,5	0,5	1		
21	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. . Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,5	0,5	1		
22	Общая физическая подготовка (ОФП)	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба			2		

		преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.					
23	Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.			2		
24	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	0,5	0,5	1		
25	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение .Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	0,5		1,5		
26	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений	0,5		1,5		
27	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры .Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении.	0,5		1,5		
28	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования общая физическая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	0,5		0,5		1
29	Теоретическая подготовка и специальная (СФП)	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	0,5	1,5			

30	Техническая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов..				1	
31	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	0,5			1,5	
32	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в.Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	0,5			1,5	
33	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.	0,5			1,5	
34	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами .Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах	0,5			1,5	
35	Общая физическая подготовка и техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.			1,5	0,5	
36	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	0,5			1,5	
37	Теоретическая подготовка, техническая подготовка и общая	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы.	0,5		0,5	1	

	физическая подготовка	Знакомство с основами конькового хода Подвижные и спортивные игры					
38	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	0,5		0,5		1
39	техническая подготовка и Специальная физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.		1		1	
40	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.			1	1	
41	техническая подготовка и Специальная физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты		1		1	
42	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 Разбор анализ прошедших соревнований.	0,5		0,5		1
43	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Коньковый ход. Игровые задания Спортивные игры.			1	1	
44	Общая физическая	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы.			1	1	

	подготовка техническая подготовка и	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости ,координации.					
45	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры			1	1	
46	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	1				1
47	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			1	1	
48	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры.			1	1	
49	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			1	1	
50	Теоретическая подготовка Техническая подготовка и СПФ	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	0,5	0,5			1
51	Техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.		1			1
52	Теоретическая подготовка и	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ	1				1

	контрольные упражнения и соревнования	прошедших соревнований					
53	Общая физическая подготовка	.Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.			2		
54	Специально физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры		2			
55	Общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры			2		
56	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Значение и способы закалывания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	1				1
57	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и способы закалывания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	0,5	0,5	1		
58	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры.		1	1		
59	Теоретическая подготовка и общая физическая подготовка	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	0,5		1,5		
60	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого		1	1		

	подготовка.	пояса.					
61	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.				2	
62	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.				2	
63	Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.		1		1	
64	Общая физическая подготовка. и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		1	1		
65	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Соревнования Кросс Разбор и анализ прошедших соревнований. Спортивная игра.	1				1
66	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о воздействии физических упражнений организма человека Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	0,5		1,5		
67	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.			2		
68	Теоретическая подготовка и Общая	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную	0,5	0,5	1		

	физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.					
69	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. . Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,5	0,5	1		
70	Общая физическая подготовка (ОФП)	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.			2		
71	Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.			2		
72	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. .Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	0,5	0,5	1		
73	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение .Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	0,5		1,5		
74	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений	0,5		1,5		
75	Теоретическая	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные	0,5		1,5		

	подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	игры .Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении.					
76	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования общая физическая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	0,5		0,5		1
77	Теоретическая подготовка и специальная (СФП)	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	0,5	1,5			
78	Техническая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов..				1	
79	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. .Коньковый ход. Игровые задания Спортивные игры.			1	1	
80	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости ,координации.			1	1	
81	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры			1	1	
82	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	1				1

83	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			1	1	
84	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры.			1	1	
85	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			1	1	
86	Теоретическая подготовка Техническая подготовка и СПФ	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	0,5	0,5		1	
87	Техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.		1		1	
88	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ прошедших соревнований	1				1
89	Общая физическая подготовка	.Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.			2		
90	Общая физическая подготовка	.Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.			2		

1. Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:
 - а) **увеличить скорость;**
 - б) сохранить скорость;
 - в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
 - а) увеличить скорость;
 - б) сохранить скорость;
 - в) **как можно меньше терять скорость.**
3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:
 - а) **с плечевого сустава;**
 - б) с локтевого сустава;
 - в) с запястья.
4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:
 - а) руки расслаблены;
 - б) руки напряжены;
 - в) **руки расслаблены в конце выноса вперед.**
5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:
 - а) **под острым углом по ходу движения;**
 - б) под тупым углом.
6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тело переносится:
 - а) на пятки;
 - б) **на пальцы стоп;**
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
7. При выносе рук вперед происходит:
 - а) выдох;
 - б) **вдох;**
 - в) задержка дыхания.
8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
 - а) выше головы;
 - б) **до уровня глаз;**
 - в) до уровня груди.
9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору:
 - а) впереди креплений;
 - б) **на уровне креплений;**
 - в) позади креплений.
10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы:
 - а) разогнуты;
 - б) **немного согнуты;**
 - в) отведены в сторону;
 - г) находятся снизу.
11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
 - а) **только вперед;**
 - б) вперед и наружу;
 - в) вперед и внутрь.
12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
 - а) **на носках стоп;**
 - б) на пятках;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.
13. Отталкивание палками. Отталкивание:
 - а) только туловищем;
 - б) **туловищем и руками.**

14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше:
- а) на пятки;
 - б) на носки;
 - в) распределяется равномерно по всей стопе.**
15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
- а) ниже;
 - б) выше;
 - в) на уровне.**
16. Поза окончания отталкивания. Палки:
- а) составляют одну прямую с руками;**
 - б) не составляют прямую с руками.
17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:
- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;**
 - б) палки зажаты в кулак.
18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется:
- а) равномерно по всей стопе;
 - б) на пятках.**
19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:
- а) вертикально;**

2. Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:
- а) прямо;**
 - б) наискось.
2. Носки лыж:
- а) на одном уровне;**
 - б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
- а) обе отводятся в сторону;**
 - б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
- а) на внутренние канты;**
 - б) на внешние канты;
 - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
- а) равномерное;**
 - б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;**
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
 - в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;**
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
8. Сгибание ног:
- а) ноги согнуты в коленях;**
 - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
- а) подаются вперед;**
 - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
- а) согнуты в локтях на уровне пояса;**
 - б) поднимаются выше головы;
 - в) отведены назад.

11. Лапки лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены назад;**
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

- а) прижаты к туловищу;**
- б) не прижаты к туловищу

3. Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

- а) на равнине;
- б) на пологом склоне;**
- в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

- а) увеличивается;**
- б) сохраняется;
- в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

- а) в низкой стойке;
- б) в средней стойке;**
- в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу;
- б) на внутреннюю лыжу;**
- в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

- а) на внутренний кант;
- б) на внешний кант;**
- в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога:

- а) согнута в коленном суставе;**
- б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

- а) вертикальна;
- б) наклонена вперед;**
- в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

- а) согнута;
- б) выпрямлена.**

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;**
- в) позади креплений.

Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			4	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:58-5:12	4:57
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	1	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			3	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
			4	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	1	2-3	4			
			2	1	3-4	5			
			3	1	3-4	5			
			4	1	4-5	6			
		Отжимание в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Год обучения	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Технико-тактические	Лыжи, классический стиль 1 км (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	7:38	6:17	5:17	8:17	7:38	6:32
			3	6:17	5:47	5:12	7:38	6:32	5:47
			4	5:40	5:00	4:30	7:10	6:00	5:15
2	Технико-тактические	2 км (мин:сек)	1						
			2	15:18	13:39	16:34	16:34	15:19	13:52
			3	13:28	12:44	15:19	15:19	13:52	12:38
			4	12:50	12:00	14:40	14:40	13:00	12:10