

Министерство просвещения Российской Федерации

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Детско - юношеская спортивная школа «СИЛА СИБИРИ»
(ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»)

Принято
на педагогическом совете ДЮСШ
Протокол № 4
от «21» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»
О.И. Дегтярёв
Приказ № 63/1-од
от «21» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Срок реализации программы: 9 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель:
Коношанов Владимир Иннокентьевич
Карапец Андрей Александрович
Тарасов Станислав Михайлович
Машуков Николай Федорович

п. Жигалово
2023г.

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. Нормативная часть	7
2.1 Длительность обучения, минимальный возраст для зачисления на спортивно – оздоровительный этап подготовки.	7
2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе.....	7
3.Учебный план.....	9
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
4.1 Содержание образовательного (тренировочного) процесса	12
5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16
7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	17
8. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	18
9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	19
9.1 Критерии оценки для приема контрольных нормативов	19
по ОФП и СФП.	19
9.2 Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы:.....	21
10. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	22
11. КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	23
12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по лыжным гонкам направлена на формирование характерных особенностей подготовки обучающихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Программа разработана на основе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с поправками и дополнениями;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 25.12.2023г., действует с 01.01.2024г.);
- приказом Министерства образования и науки Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (с изменениями 27 октября 2020г.);
- Уставом ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ», лицензией и другими нормативными локальными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта; другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются

на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Настоящая программа предназначена для занятий лыжными гонками разного уровня сложности («стартовый- ознакомительный», «базовый», продвинутый»). Данная программа может реализовываться в любых типах общеобразовательных организациях.

Актуальность программы. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства учащихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Новизна заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в группе «Лыжные гонки». На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы,

развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Педагогическая целесообразность данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы ребенка: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия детей в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции.

Цель программы: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (физкультурно-спортивное направление), формирование здорового образа жизни, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, а также создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья.

Задачи: дополнительной общеразвивающей программы физкультурно спортивной направленности «лыжные гонки»:

1.Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

2.Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом

3.Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- базовый уровень – освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Основными формами обучения в ДЮСШ являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Режим занятий.

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 часа.

Наполняемость группы: Минимальная наполняемость учебной группы 12 - 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Формирование групп на этапах подготовки:

Базовый уровень – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники лыжного хода.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке; распределение времени на виды подготовки; нормативные требования для перевода учащихся в следующую возрастную группу. Задачи работы с учащимися органически связаны с основной целью многолетней подготовки спортивных резервов по лыжным гонкам в спортивных школах — воспитанием спортсменов высокой квалификации.

Планируемыми результатами на данном этапе подготовки юных лыжников являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.
3. Обучение основам техники лыжного хода.
4. Приучение к условиям соревнований.
5. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.
6. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям лыжным спортом.

2. Нормативная часть

2.1 Длительность обучения, минимальный возраст для зачисления на программу разного уровня сложности

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Стартовый уровень	1	9	12-15
Базовый уровень	2-3	11	12
Продвинутый уровень	от 2 лет	13	10-12

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
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)

Общеразвивающая программа дополнительного образования по лыжным гонкам предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям допускаются лица в возрасте от 9 лет. Физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности и включает упражнения, способствующие развитию общефизических и специальных качеств юного лыжника.

1. Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

3. Развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

В дальнейшем образовательный процесс оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком и уровнем физической подготовленности).

3. Учебный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель занятий в условиях спортивного зала и лыжной трассы и дополнительные тренировки по индивидуальным планам на период отдыха обучающихся

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Год подготовки	1	2-3	от 2 лет
Количество часов в неделю	1-4	3-6	4-9
Общее количество часов в год:	144	216	324

Учебный план стартового уровня

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	26	26	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	82	0	82	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	Зачёт
5.	Другие виды спорта	20		20	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	2	0	2	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	144	26	118	

Учебный план базового уровня

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	12 6	0	126	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	36	0	36	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	22	0	22	Зачёт
5.	Другие виды спорта	5	0	5	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	10	0	10	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	5	0	5	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		216	12	204	

Учебный план продвинутого уровня

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	13 2	0	132	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	70	0	70	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	54	0	54	Зачёт
5.	Другие виды спорта	36	0	36	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	10	0	10	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		324	16	308	

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Вид соревнований	Весь период подготовки
Контрольные	3 – 6
Отборочные	2 – 3
Основные	-

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 15 % от общего объема учебного плана в каникулярный период: выполнение комплексов ОФП, посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Образовательный процесс в организации планируется на основе нормативно-правовых актов для реализации общеобразовательных программ дополнительного образования и учитывает стандарты спортивной подготовки по виду спорта для зачисления обучающихся в перспективе на этап начальной подготовки. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основе результатов общефизической и специальной физической подготовленности.

Учебным планом предусматриваются виды и формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, областных проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- сдача контрольных нормативов;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях.

4.1 Содержание образовательного (тренировочного) процесса

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы
Общефизическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка лыжников и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки лыжника. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка лыжника и краткая характеристика ее средств. Характеристика физических качеств лыжника: скоростные способности, мышечная сила, выносливость, гибкость, координационные способности и телосложение. Методика развития этих

	<p>качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	<p>Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.</p>
<p>Теоретическая и психологическая подготовка</p>	<p>Разбор правил соревнований по лыжным гонкам. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников. Представители, тренеры команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Определение личных и командных результатов соревнований.</p>
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Повышение тренированности и работоспособности. Восстановительные мероприятия после тренировок и соревнований. Использование витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.</p> <p>Медико-биологический контроль. Этапное медицинское обследование. Текущий контроль.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>В процессе инструкторской и судейской практики предусмотрены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение судейских навыков в качестве судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения соревнований); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; - изучение особенностей судейства соревнований по лыжным гонкам.
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные</p>

	<p>на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе.</p>
--	---

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Общие требования безопасности:

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками;

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;

При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий:

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.;

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы;

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;

Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе;

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

Требования техники безопасности по окончании занятий:

Проверить по списку присутствие всех учащихся;

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными лыжниками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Личный пример и педагогическое мастерство тренера».
- «Биографии сильнейших лыжников России».
- «Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение».
- «Проведение тематических праздников».
- «Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки».

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах.

7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем физической подготовленности и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех обучающихся.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап спортивной подготовки.

Текущий контроль.

- текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

- оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.
- врачебный контроль за обучающимися на этапах подготовки осуществляется медицинским работником образовательной организации.

Профилактические и оздоровительные мероприятия.

- *Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).
- *Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

8. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий лыжным спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в процессе тренировки и в соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития лыжных гонок, характеристика их роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, что такое основные физические качества: скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности, телосложение;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

9.1 Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

Продвинутый уровень

Региональные соревнования по лыжным гонкам.

Контрольные нормативы (на конец учебного года)

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

13 – 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

16 – 17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	185	155	170	145	160
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.30	17.30	20.30	19.30	21.30	20.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

9.2 Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы:

Будет знать	Будет уметь
История возникновения лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Правильно ухаживать за лыжами и бережно их хранение. Соблюдать технику безопасности на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.
Основные физические качества лыжников	Выполнять упражнения, направленные для развития физических качеств: Ходьба; Бег; прыжки.
Специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств лыжников.	Поочередное поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая колени; повороты переступанием на месте вокруг пяток, имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения, передвижение ступающим шагом без палок и с палками по прямой, передвижение в пологие подъемы ступающим шагом. Владеть приемами правильного падения при спуске и вставания после падения. Шаговая имитация, имитация без палок, с палками.
Понятие о технике классического хода	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.
Виды легкоатлетических упражнений. Подвижные игры.	Выполняют бег: 20, 30, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м. Метания: малого мяча с места в цель. Прыжки: в длину с места. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, по сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

10. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные	Пар	16
2	Крепления лыжные	Пар	16
3	Палки для лыжных гонок	Пар	16
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.	Штук	1
6	Измеритель скорости ветра	Штук	2
7	Термометр наружный	Штук	4
8	Флажки для разметки лыжных трасс	Комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Весы медицинские	Штук	2
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Комплект	2
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	Пар	5
12	Доска информационная	Штук	2
13	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	Комплект	4
14	Лыжероллеры	Пар	16
15	Мат гимнастический	Штук	6
16	Набивные мячи от 1 до 5 кг	Комплект	2
17	Мяч баскетбольный	Штук	1
18	Мяч волейбольный	Штук	1
19	Мяч теннисный	Штук	16
20	Мяч футбольный	Штук	1
21	Палка гимнастическая	Штук	12
22	Рулетка металлическая 50 м	Штук	1
23	Секундомер	Штук	4
24	Скакалка гимнастическая	Штук	12
25	Скамейка гимнастическая	Штук	2
26	Стенка гимнастическая	Штук	4
27	Стол для подготовки лыж	Комплект	2
28	Электромегафон	Комплект	2
29	Эспандер лыжника	Штук	12

**11. КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ЮНОШИ)**

№	Контрольные упражнения	Баллы	Базовый уровень						Углублённый уровень			
			Год обучения						Год обучения			
			1	2	3	4	5	6	1	2		
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	4,2 и мен.	4,1 и мен.		
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7			4,3-4,7	4,2-4,6
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2			4,8-5,2	4,7-5,1
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7			5,3-5,7	5,2-5,6
		1	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,6 и бол.			6,6 и бол.	6,5 и бол.
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	8,6 и мен	8,2 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,2 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен		
		4	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7			7,1-7,3	6,9-7,1
		3	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2			7,4-7,7	7,2-7,5
		2	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4	9,0-9,3	8,8-9,1	8,3-8,6			7,8-8,1	7,6-7,9
		1	10,3 и бол.	9,7 и бол.	9,5 и бол.	9,4 и бол.	9,2 и бол.	8,7 и бол.			8,2 и бол.	8,0 и бол.
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	206-220	215-225		
		4	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205			191-205	196-214
		3	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190			175-190	178-195
		2	110-129	120-139	130-144	135-149	154-159	160-174			160-174	166-177
		1	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	153 и мен.	159 и мен.			159 и мен.	165 и мен.
4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	4.50 и мен									
		4	4.51-5.50									
		3	5.51-6.10									
		2	6.11-6.30									
		1	6.31 и бол									
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5		6.50 и мен	6.50 и мен							
		4		6.51-8.05	6.51-8.05							
		3		8.06-8.20	8.06-8.20							
		2		8.21-8.35	8.21-8.35							
		1		8.35и бол	8.35и бол							

4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5 4 3 2 1				8.10 и мен 8.11--9.40 9.41-10.01 10.01-10.20 10.21 и бол	8.10 и мен 8.11--9.40 9.41-10.01 10.01-10.20 10.21 и бол	8.10 и мен 8.11--9.40 9.41-10.01 10.01-10.20 10.21 и бол		
4.4	Бег 3000м (мин,сек.)	5 4 3 2 1							12.40 и мен 12.41-14.30 14.31-15.00 15.01-15.30 15.31 и бол	12.40 и мен 12.41-14.30 14.31-15.00 15.01-15.30 15.31 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1 0	8 и бол. 6-7 4-5 2-3 1-0 отриц. рез	9 и бол. 7-8 5-6 3-4 2-0 отриц. рез	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3-0 отриц. рез	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3-0 отриц. рез	11 и бол. 9-10 7-8 5-6 4-0 отриц. рез	12 и бол 10-11 8-9 6-7 5-0 отриц. рез	13 и бол 11-12 9-10 7-8 6-0 отриц. рез	14 и бол 13-12 11-10 9-8 7-0 отриц. рез
6	Подтягивай не на перекладины (кол-во раз)	5 4 3 2 1	8 и бол. 6-7 4-5 3 1-2	9 и бол. 7-8 5-6 3-4 2 и мен.	10 и бол. 8-9 6-7 4-5 3 и мен.	12 и бол. 9-11 7-8 5-6 3-4 и мен.	14 и бол. 11-13 8-10 5-7 4 и мен.	15 и бол. 12-14 9-11 6-8 5 и мен.	16 и бол. 13-15 10-12 7-9 6 и мен.	17 и бол. 14-16 11-13 8-10 7 и мен.
7	Поднимани е туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин)	5 4 3 2 1	42 и бол. 41-35 34-30 29-21 20 и мен.	44 и бол. 37-43 36-31 30-22 21 и мен.	46 и бол. 38-45 37-32 31-23 22 и мен.	48 и бол. 47-42 41-38 37-25 24 и мен.	49 и бол. 48-43 42-39 38-27 26 и мен.	50 и бол. 49-44 43-40 39-29 28 и мен	50 и бол. 49-44 43-40 39-29 28 и мен	52 и бол. 51-46 45-41 40-31 30 и мен
	Переводной балл для базового и углублённого уровня		18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	Базовый уровень						Углублённый уровень	
			Год обучения						Год обучения	
			1	2	3	4	5	6	1	2
	Бег 30 м. (сек.)	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,9-4,7	4,8- 4,6	4,7- 4,5
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,5-5,9	5,4-5,8	5,3-5,7
		1	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,0 и бол.	5,9 и бол.	5,8 и бол.
	Челночный Бег 3x10м. (сек.)	5	8,7 и мен.	8,6 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,7 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.
		4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0	7,8-8,0	7,6-7,8
		3	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3	8,1-8,3	7,9-8,1
		2	9,5-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5	8,4-8,5	8,2-8,3
		1	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.	8,6 и бол.	8,4 и бол.
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205	195-210	195-210
		4	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	180-194	180-194
		3	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	169-179	169-179
		2	110-119	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154	150-168	150-168
		1	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.	149 и мен.	149 и мен.
4 4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	5.10 и мен							
		4	5.11-6.20							
		3	6.21-6.30							
		2	6.31-6.50							
		1	6.51 и бол							
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5		7.14 и мен	7.14 и мен					
		4		7.15-8.29	7.15-8.29					
		3		8.30-8.55	8.30-8.55					
		2		8.56-9.20	8.56-9.20					
		1		9.21и бол	9.21и бол					
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5				10.00 и мен	10.00 и мен	10.00 и мен	9.50 и мен	9.50 и мен
		4				10.01-11.40	10.01-11.40	10.01-11.40	9.51-11.20	9.51-11.20
		3				11.41-12.10	11.41-12.10	11.41-12.10	11.21-12.00	11.21-12.00
		2				12.11-12.40	12.11-12.40	12.11-12.40	12.01-12.30	12.01-12.30
		1				12.41 и бол	12.41 и бол	12.41 и бол	12.31 и бол	12.31 и бол

5	Наклон вперед из положения стоя (см)	5	11 и бол.	12,0 и бол.	13,0 и бол.	13 и бол	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.
		4	11-12	11-9	12-10	11-12	13-12	14-13	15-14	16-15
		3	12-9	8-7	9-8	9-10	11-10	12-11	13-12	14-13
		2	8-4	6-5	8-6	7-8	9-8	10-9	11-10	12-11
		1	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0	8-0	9-0	10-0
		0	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц. рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез

6	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	11-13 и бол	13-15 и бол	15-17 и бол	18-20 и бол	20-22 и бол	22-24 и бол	24-26 и бол	28-30 и бол
		4	8-10	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23	27-25
		3	5-7	7-9	9-11	12-14	14-16	16-18	17-19	24-22
		2	3-4	4-6	6-8	9-11	11-13	13-15	14-16	21-23
		1	2 и мен.	3 и мен.	5 и мен.	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	13 и мен.	20 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	36 и бол.	38 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	43 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.
		4	35-31	37-34	39-35	41-36	42-37	43-38	45-46	47-42
		3	30-25	33-29	34-30	35-33	36-34	37-35	45-41	41-37
		2	24-19	28-21	29-23	32-25	33-27	34-29	40-31	36-33
		1	18 и мен.	20 и мен.	22 и мен	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен.	30 и мен.	32 и мен
Переводной балл		18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21

Высокий уровень-32 и выше баллов.

Средний уровень- 31 -25 баллов.

Низкий уровень- 24 и ниже баллов

Указания к выполнению контрольных упражнений

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Бег 30м. (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (мин, сек.) (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, которое преодолевает испытуемый.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше

грифа перекладины, в произвольном темпе за 3 мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая

прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище - ноги.

Дается 1 попытка. Фиксируется

количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	баллы	Стартовый, Базовый уровень					углублённый уровень			
			1	2	3	4	5	6	1	2	
1	Бег 60 м, сек	5	10.8и мен.	10.6 и мен.	10.5и мен.	10.4 и мен.	10.4 и мен.	10.0 и мен.	9.5 и мен.	9.0 и мен.	
		4	11.0-10.9	10.8-10.7	10.7-10.6	10.6-10.5	10.6-10.5	10.2-10.1	9.7-9.6	9.2-9.1	
		3	11.2-11.1	11.0-10.9	10.9-10.8	10.8-10.7	10.8-10.7	10.4-10.3	9.9-9.8	9.4-9.3	
2	Бег 800 м, сек	5	4.10 и мен.	3.55 и мен	3.55 и мен	3.35 и мен.	3.20 и мен.	3.05 и мен.	2.50 и мен.	2.40 и мен.	
		4	4.40-4.11	4.25-3.56	4.25-3.56	4.05-3.36	3.50-3.21	3.35-3.06	3.20-2.51	3.10-2.51	
		3	5.10-4.41	4.55-4.26	4.55-4.26	4.35-4.06	4.20-3.51	4.05-3.36	3.50-3.21	3.30-3.11	
3	Кросс 2 км; мин, с	5	-	-	-	-	9.50 и мен.	9.15 и мен.	8.45 и мен.	8.20 и мен.	
		4					10.20-9.51	10.15-9.16	9.15-8.46	8.50-8.21	
		3					10.50-10.21	10.45-10.16	9.45-9.16	9.20-8.51	
4	Десятерной прыжок в шаге	5	13	13	14	14	15	15	16	16	
		4	12	12	13	13	14	14	15	15	
		3	11	11	12	12	13	13	14	14	
Контрольные упражнения по технической подготовке											
8	Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный	5	7.30 и мен.	7.15 и мен.	7.15 и мен.	-	-	-	-	-	
		4	7.45-7.31	7.30-7.16	7.30-7.16						
		3	8.00-7.46	7.45-7.31	7.45-7.31						
9	Бег на лыжах 2 км (мин, сек) стиль свободный	5	15.00 и мен.	14.30 и мен.	14.30 и мен.	-	-	-	-	-	
		4		15.00-14.31	15.00-14.31						
		3	15.30-15.01 16.00-15.31	15.30-15.01	15.30-15.01						
10	Бег на лыжах 3 км (мин, сек) стиль классический	5		-	-	15.20 и мен.	13.50 и мен.	12.10 и мен	11.10 и мен.	10.50 и мен.	
		4				15.50-15.21	14.20-13.51	12.40-12.11	11.40-11.11	11.20-10.51	
		3				16.20-15.51	14.50-14.21	13.10-12.41	12.10-11.41	11.50-11.21	
11	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль классический	5		-	-	24.00 и мен.	22.00 и мен.	20.30 и мен.	19.00 и мен.	18.00 и мен.	
		4				24.30-24.01	22.30-22.01	21.00-20.31	19.30-19.01	18.30-18.01	
		3				25.00-24.31	23.00-22.31	21.30-21.01	20.00-19.31	19.00-18.31	

12	Бег на лыжах 3 км (мин, сек) стиль свободный	5	-			14.30 и мен.	13.00 и мен.	11.20 и мен.	10.30 и мен.	10.00 и мен.	
		4				15.00-14.31	13.30-13.01	11.50-11.21	11.00-10.31	10.30-10.01	
		3				15.30-15.01	14.00-13.31	12.20-11.51	11.30-11.01	11.00-10.31	
13	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль свободный	5	-			23.30 и мен.	21.00 и мен.	19.20 и мен.	18.10 и мен.	17.30 и мен.	
		4				24.00-23.31	21.30-21.01	19.50-19.21	18.40-18.11	18.00-17.31	
		3				24.30-24.01	22.00-21.31	20.20-19.51	19.10-18.41	18.30-18.01	
14	Техника лыжных ходов: Скользкий Попеременный подъём ёлочкой	5									
		4									<i>Показ правильного выполнения, на(5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 - обучающийся редко выполняет</i>
		3									
15	Техника конькового хода	5									
		4									<i>Показ правильного выполнения, на(5) -обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет</i>
		3									
Переводной балл			18	18	21	24	27	27	24	24	

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	баллы	Стартовый, Базовый уровень						углублённый уровень	
			1	2	3	4	5	6	1	2
1	Бег 60 м, сек	5	10.4 и мен.	10.2 и мен	10.2 и мен					
		4	10.6-10.5	10.4-10.3	10.4-10.3					
		3	10.8-10.7	10.6-10.5	10.6-10.5					
2	Бег 1000 м, сек	5	4.05 и мен	4.04 и мен	4.00 и мен	3.45 и мен	3.25 и мен	3.00 и мен.	2.54 и мен.	2.50 и мен
		4	4.35-4.06	4.34-4.05	4.30-4.01	4.15-3.46	4.05-3.26	3.30-3.01	3.24-2.55	3.20-2.51
		3	5.05-4.36	5.04-4.35	5.00-4.31	4.30-4.16	4.35-4.06	4.00-3.31	3.54-3.25	3.50-3.21
3	Кросс 3 км; мин, с	5					12.00 и мен	11.20 и мен.	10.45 и мен.	10.20 и мен.
		4					12.30-12.01	11.50-11.21	11.15-10.46	10.50-10.21
		3					13.00-12.31	12.20-11.51	11.45-11.16	11.20-10.51
4	Десятерной прыжок в шаге	5	14	15	16	16	17	17	18	18
		4	13	14	15	15	16	16	17	17
		3	12	13	14	14	15	15	16	16
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек), стиль свободный	5	7.15 и мен.	7.00 и мен.	7.00 и мен.					
		4	7.30-7.16	7.15-7.01	7.15-7.01					
		3	7.45-7.31	7.30-7.16	7.30-7.16					
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек) стиль свободный	5	14.30 и мен.	14.00 и мен.	14.00 и мен.					
		4	15.00-14.31	14.30-14.01	14.30-14.01					
		3	15.30-15.01	15.00-14.31	15.00-14.31					
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль классический	5	-			21.00 и мен.	19.00 и мен.	17.30 и мен.	16.40 и мен.	16.00 и мен.
		4				21.30-21.01	19.30-19.01	18.00-17.31	17.10-16.41	16.30-16.01
		3				21.00-21.31	20.00-19.31	18.30-18.01	17.40-17.11	17.00-16.31

8	Бег на лыжах 10 км (мин, сек) стиль классический	5 4 3	-					37.20 и мен. 37.50-37.21 38.20-37.51	35.00 и мен. 35.30-35.01 36.00-35.31	33.10 и мен. 33.40-33.11 34.10-33.41
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек) стиль свободный	5 4 3	-			20.00 и мен. 20.30-20.01 21.00-20.31	18.00 и мен. 18.30-18.01 19.00-18.31	17.00 и мен. 17.30-17.01 18.00-17.31	17.10 и мен. 18.20-17.11 18.50-18.21	15.10 и мен. 15.40-15.11 16.10-15.41
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек) стиль свободный	5 4 3	-					35.00 и мен. 35.30-35.01 36.00-35.31	33.00 и мен. 33.30-33.01 34.00-33.31	31.30 и мен. 32.00-31.31 32.30-32.01
11	Техника лыжных ходов: Скользящий Попеременный подъём ёлочкой	5 4 3	<i>Показ правильного выполнения, на(5) - обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнений, с затруднениями.</i>							
12	Техника конькового хода	5 4 3			<i>Показ правильного выполнения, на(5) -обучающийся точно и грамотно выполняет упражнения на 4- обучающийся практически всегда точно и грамотно выполняет упражнения на 3 -обучающийся редко выполняет упражнения, с затруднениями.</i>					
Переводной балл			18	18	21	15	18	24	21	21

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: учеб. пособие для вузов/Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2005. – 126 с.
2. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт: учебник для ин-тов физ. культуры/В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: ФиС, 2006. – 283 с.
3. Кудрявцев, Е.И. Лыжный спорт в общеобразовательных школах и ДЮСШ: учеб. для ин-тов физ. культуры/Е.И. Кудрявцев. – М.: Лыжный спорт, 2007. – 257 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов/Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 197 с.
5. Чукардин, Г.Б. Лыжный спорт. Технологии физкультурно- спортивной деятельности: учеб. пособие для вузов/ Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 120 с
6. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2011. - 192 с

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования