

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «31» 08 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «31» 08 2023 г. № 16

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МДОБУ «Детский сад
№16 «Ромашка»
/А.В. Марчишина/
от «31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

Срок реализации программы 1 год

Составители:
тренер - преподаватель
Лебедев Алексей Александрович
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
Лисицына Марина Сергеевна
старший методист по сетевому взаимодействию
Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой
2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебно-тематическое планирование	9
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	22
3. Планируемые результаты освоения программы	26
4. Система оценки результатов освоения программы	27
5. Воспитательная работа	28
6. Приложение 1 Календарный учебный график	33
7. Приложение 2 Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы	34

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации, а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязание в беге на лыжах, обычно происходят по пересеченной местности и на специально подготовленной трассе, классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году.

Лыжные гонки – олимпийский вид спорта с 1924 года.

В лыжных гонках различают следующие соревновательные дисциплины (согласно Всероссийского реестра видов спорта): спринт, гонка (марафон), скиатлон, персьют, эстафета, лыжероллеры. В последнее десятилетие заметно изменился регламент проведения (организация, формат, судейство) соревнований. В гонках преследования, командном спринте и на дистанциях 30 км у женщин и 50 км у мужчин применяется общий старт «masstart» с гандикапом. Преимущество стартовой позиции определяется с учетом текущего FIS-рейтинга спортсмена. В лыжном марафоне на 30 и 50 км в специальных зонах (питстопах) разрешается менять лыжи.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренера – преподавателя по лыжным гонкам.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования и ориентирована на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа в жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени учащихся;
- адаптацию учащихся к жизни в обществе и профессиональную ориентацию учащихся;
- выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

- удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

- выявить способных детей к занятиям лыжными гонками;

- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

- способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать развитию физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей от 5 лет до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Особенностью реализации программы для детей от 5 лет, являются возрастные особенности детей этого возраста. В этом возрасте наступает период интенсивного роста, активно развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Как никогда велика роль физических упражнений для развития ребенка младшего возраста, ведь ему просто необходимо быть выносливым. С 5-6 лет в жизни ребенка наступает важный период. На этом этапе происходит функциональное совершенствование головного мозга, а также других органов и систем.

При физических нагрузках на свежем воздухе, активно развиваются легкие, кровеносная и нервная системы, ускоряется работа мозга, что позволяет быстрее усваивать получаемые знания, развивать память, реакцию и внимание. Организм становится более устойчив не только к сезонным заболеваниям, но и любого рода негативным факторам окружающей среды, в том числе атмосферным явлениям и загрязнению воздуха. Низкие температуры переносятся ребенком легче, чем при обычном развитии, а нахождение на зимнем солнце само по себе является

профилактикой недостатка витамина D в зимний период. Это в свою очередь помогает поддерживать оптимальные темпы роста и развития. Занятия лыжными гонками укрепляют иммунитет за счет закаливания и развивают выносливость.

Эти занятия формируют выносливость, развивают самостоятельность и закаливают. Ходьба на лыжах возможна с 4-5-ти лет. В 5-6 лет необходимо позаботиться о правильно подобранном по росту инвентаре, поскольку ребенок растет. Научившись ранее стоять и ходить на лыжах, во время занятий по физическому развитию дети в 5-6 лет могут осваивать различные повороты, бег на лыжах, спуск с пологой горки, преодоление подъемов. Тренированный ребенок может преодолеть расстояние 1-2 км с обязательным отдыхом каждые 10 минут. При неспешной ходьбе на лыжах работают практически все группы мышц, укрепляются ноги, спина, руки, координируется дыхание, обеспечивая оптимальное снабжение организма кислородом. При ускорении темпа или при переходе на спуск, особое внимание переключается на равновесие и выносливость. Как правило, первые результаты дают о себе знать уже после недели регулярных занятий.

Занятия лыжами укрепляют мышечный корсет ребенка, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. На развитие психики и характера ребенка лыжи так же оказывают благотворное влияние - развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе. Движения на лыжах полезны ещё и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в лыжных гонках

Физические качества и телосложение	Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в лыжных гонках
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость и гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

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

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

Программа может реализовываться с использованием сетевой формы реализации.

Программа разработана и утверждена с МДОБУ «Детский сад №16 «Ромашка».

1. Учебно-тематическое планирование

Учебно- тематическое планирование программы рассчитано на 42 недели-168 часов (таблица 1.1.), на 42 недели -252 часа (таблица 1.2.) и на 36 недель-144 часа (таблица 1.3.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 168 часов

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	19
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	47
2.2.	Избранный вид спорта	81
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	19
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		168

Таблица 1.2. – Учебно-тематическое планирование на 252 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	19
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	77
2.2.	Избранный вид спорта	135
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	19
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		252

Таблица 1.3. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	17
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	41
2.2.	Избранный вид спорта	67
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	17
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		144

План график распределения программного материала на 2023 – 2024 учебный год, рассчитан на 42 недели -168 часов (таблица 1.4.).

Таблица 1.4.- План график распределения программного материала на 168 часов

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-
2. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	47	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	1
2.2. Избранный вид спорта	81	9	9	7	9	4	6	9	9	8	10	10	1
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-
3. Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Общее количество часов	168	18	18	16	18	12	14	18	18	16	18	18	2

План график распределения программного материала на 2023 – 2024 учебный год, рассчитан на 42 недели -252 часа (таблица 1.5.).

Таблица 1.5.- План график распределения программного материала на 252 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (6 часов в неделю)	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-
2. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	77	8	8	8	8	6	8	8	7	7	7	7	2
2.2. Избранный вид спорта	135	14	14	12	12	10	12	14	15	11	17	17	4
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-
3. Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Общее количество часов	252	26	26	24	24	20	24	26	26	22	28	28	6

План график распределения программного материала на 2023 – 2024 учебный год, рассчитан на 36 недель -144 часа (таблица 1.6.).

Таблица 1.6.- План график распределения программного материала на 144 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	41	5	5	5	5	5	5	5	5	1
2.2. Избранный вид спорта	67	9	8	6	9	3	7	9	8	8
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	17	2	2	2	2	2	1	2	2	2
3. Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	144	18	17	15	18	12	15	18	17	14

Промежуточная аттестации учащихся, проводится в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 1.7.).

Таблица 1.7.- Темы занятий по теоретической подготовке

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – лыжные гонки.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5.	Дистанционное обучение.
6.	Здоровьесберегающие формы и технологии.
7.	Наставничество.
8.	Основы техники и тактики в лыжных гонках.
9.	Правила лыжных гонок.
10.	Проектно-исследовательская деятельность.
11.	Строение и функции организма человека.
12.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
13.	Физическая культура и спорт.
14.	Функциональная грамотность.

Вид спорта – лыжные гонки.

История развития лыжных гонок в мире и нашей стране. Достижения лыжников России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий лыжными гонками. Влияние занятий лыжными гонками на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Дистанционное обучение.

Образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь учащихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому

поведению, инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

Основы техники и тактики в лыжных гонках.

Основные сведения о технике и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в Просмотр видеозаписей техники сильнейших лыжников гонщиков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических комбинаций. Стиль тактики и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой подготовкой. Анализ изучаемых тактических вариантов. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию.

Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей учащихся, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике игры, подвижные игры.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения в парах.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Передвижение на лыжах на дистанции от 1 до 10 км, в зависимости от возраста.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног.

Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между препятствиями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание, сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке, выполняются максимальное количество раз. Поднимание туловища, из положения лежа на спине.

Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Средства тренировки.

К средствам тренировки относятся общеразвивающие упражнения из различных видов спорта и специальные физические упражнения, применяемые в лыжных гонках.

1.Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, многоскоки, силовые упражнения на снарядах, на тренажерах, с утяжелителями, подвижные игры и пр.

2.Специальные упражнения делятся на: специально-подготовительные и соревновательные. Специально-подготовительные упражнения — это упражнения сходные по структуре и характеру выполнения, кинематических и динамических показателей: имитация шаговая, прыжковая; передвижение на лыжероллерах классическим и свободным стилем; силовые упражнения с резиновыми амортизаторами; Соревновательные упражнения- передвижение на лыжах классическим и свободным ходами.

Избранный вид спорта

Основными направлениями в области избранного вида спорта, является:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

Техническая подготовка – это целенаправленный многолетний процесс изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при овладении всем арсеналом техники с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности и других требований, предъявляемых к современной технике передвижения на лыжах.

Техническая подготовка осуществляется непрерывно в процессе многолетних занятий лыжными гонками. На первых этапах подготовки основное внимание уделяется обучению способам передвижения на лыжах. С этой целью применяются разнообразные общепринятые методы – словесные, наглядные и практические. В зависимости от уровня подготовленности, этапа обучения преимущественно используются те или иные методы и различные их сочетания.

В структуре процесса обучения обычно выделяют три этапа освоения способов передвижения на лыжах: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование техники.

Первоначальное разучивание. В ходе этого этапа решаются следующие задачи: создать у юных лыжников целостное представление о способе передвижения, освоить детали техники, изучить способ передвижения в целом, устранить излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Критерием окончания первого этапа обучения могут служить выполнение частных задач, определенных для этого этапа, и доведение обучения каждому ходу до стадии умения, т.е. способности правильно выполнять движения, но под контролем сознания.

Углубленное разучивание. Здесь ставится задача довести первоначальное умение в передвижение на лыжах каким-то способом до относительного

совершенства. В этом случае решаются следующие задачи:

- уточнить и освоить отдельные детали техники;
- овладеть точными и свободными движениями при выполнении хода в целом;
- довести технику передвижения до стадии навыка.

На этом этапе обучение продолжается в основном целостным методом. Расчленение на детали применяется с целью концентрации внимания на отдельных, важнейших деталях хода, экономичности и эффективности действий и т.д. Применение видеосъемки, методов срочной информации и самоконтроля ускоряет процесс обучения. Критерием окончания этапа служит доведение обучения до стадии навыка (навык – автоматизированный способ управления движениями).

Закрепление и дальнейшее совершенствование техники. Совершенствование – важный этап в общем процессе обучения. Здесь необходимо обеспечить совершенное владение техникой ходов в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. На этом этапе решаются следующие частные задачи:

- закрепление сформированного навыка в передвижении на лыжах;
- расширение диапазона вариативности техники;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей лыжников;
- совершенствование техники на высоких скоростях;
- продолжение совершенствования техники с учетом дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На этом этапе необходим постоянный контроль над степенью автоматизации движений в условиях нарастания утомления, в момент финишных напряжений, при отключении внимания, при появлении сбивающих факторов и т.п.

Совершенствование техники способов передвижения – непрерывный процесс, он продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в обремененных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов елочкой, полуёлочкой, ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Тактическая подготовка помогает лыжнику грамотно построить ход борьбы на дистанциях лыжных гонок с учетом индивидуальных особенностей, возможностей соперников, внешних условий скольжения и рельефа местности. Победа в соревнованиях при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства. Овладев техникой, лыжник может лучше использовать свои физические и технические возможности, свои знания и опыт для победы над противником.

Тактическая подготовка лыжника-гонщика складывается из двух видов – общей и специальной подготовки. Общая подготовка – это приобретение знаний по основам техники путем изучения литературы, в ходе теоретических занятий, наблюдений за тактикой сильнейших лыжников, просмотра видеозаписей и т.д. Специальная тактическая подготовка – это овладение практическими умениями и навыками ведения борьбы на трассах лыжных гонок.

В ходе специальной тактической подготовки необходимо приобрести, прежде всего, умение распределять силы по дистанции, правильно выбирать способы ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, а также освоить

навыки тактической борьбы при непосредственном контакте с противником на лыжне.

Равномерное распределение сил наиболее целесообразно для достижения высоких результатов, особенно юными лыжниками. Чаще всего лыжники поддерживают равномерную интенсивность на ровных участках трассы, увеличивают её при преодолении подъемов и, естественно, уменьшают при прохождении спусков.

В ходе соревнований лыжникам приходится вести борьбу непосредственно в контакте с противником – при общем старте, при обгоне. В этом случае приходится реагировать на действия противника и решать задачи в зависимости от своих возможностей (держаться за сильным противником или обойти его и попытаться уйти вперед и т.д.). Все эти вопросы тактической подготовки решаются в ходе тренировочных занятий (индивидуальных или групповых). С этой целью можно широко использовать соревновательный метод в групповом варианте (общий старт, старт в парах и т.д.). Овладеть умением правильно выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа, условий скольжения и индивидуальных возможностей – важная задача тактической подготовки.

Тактическое мастерство лыжников неразрывно связано с уровнем технической, физической и морально-волевой подготовленности.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Лыжников в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности учащихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у учащихся стремление преодолевать трудности соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности, бороться. Основной задачей соревновательной практики следует

считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Другие виды спорта и подвижные игры

Основными направлениями в области другие виды спорта и подвижные игры, является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В процессе реализации физической и технической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом (таблица 1.8.).

Таблица 1.8.- Виды спорта, способствующие повышению мастерства в лыжных гонках

виды спорта	физические качества, способствующие повышению мастерства в лыжных гонках
футбол, баскетбол, волейбол	общая выносливость, быстрота
лёгкая атлетика	общая выносливость, прыгучесть
гимнастика	гибкость, ловкость, сила, растяжка

Поскольку занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий необходимо учитывать возможности занимающихся.

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий

Форма обучения	Количество часов в год	Количество недель в год	Продолжительность одного занятия
очная,	144 часа	36 недель	45 или 90 минут (школьники) 30 минут (дошкольники)
очная	168 часов	42 недели	45 или 90 минут (школьники)
очная	252 часа	42 недели	45 или 90 минут (школьники)

Возможно применения обучения в очно-дистанционном формате

В рамках обучения может использоваться дистанционное обучение. Цель такого вида обучения – предоставить учащимся возможность освоения учебного материала непосредственно по месту их пребывания. Дистанционное обучение-взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов бадминтона, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики лыжных гонок, подвижные и подготовительные игры.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тематического планирования с одним или несколькими учащимися;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.2.).

Таблица 2.2.- Особенности формирования групп

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 45 минут (школьники), 1 час -30 минут (дошкольники))
10	15 - 20	30	4/6	1-2

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.3., 2.4., 2.5.).

Таблица 2.3. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Лыжи	30
Лыжные ботинки	30
Лыжные палки	30
Лыжные крепления	30
Набивные мячи	5
Гантели, блины	15
Эспандеры	4
Футбольные мячи	2
Баскетбольные мячи	2
Волейбольные мячи	2
Маты	4
Гимнастические скамейки	4
Штанга	2
Скакалка	12

Таблица 2.4. - Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
ноутбук	1

Таблица 2.5. -Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно-методических материалов
http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации
http://ski-spb.ru/ Федерация лыжных гонок Санкт Петербурга
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://www.flgr.ru/ Федерация лыжных гонок России
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
http://www.wada-ama.org Всемирное антидопинговое агентство
https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России
https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа
https://www.gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации. 2021 – 41 с.
Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
Бойченко Т.Н. Давай играть! День за днём.- М.: Бинوم детства 2019 г. 32с.
Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А., Чернышева А.В., Чернова Н.А., Ефремов Д.А., Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию, 2021 – 92 с.
Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1988г
Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977г.

Губа В.П., Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, 2021 – 176 с.
Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
Евстратов В.Д. , Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт: учеб. 1989-139 с.
Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988г.
Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 1989г. Лыжный спорт/ под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева – М.: Физкультура и спорт, 1989г.
Жданкина Е., Добрынин И. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие 2019 г.
Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., Новаковский С.В. «Физическая культура. Лыжная подготовка» «Юрайт» 2018г., 125 с.
Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.: Издательский центр "Академия, 2014. - 400с.
Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
Листопад И.В. Лыжные гонки. Методика преподавания: учебное пособие: Минск : БГУФК, 2012. - 504 с.
Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986г
Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт – М.: Высшая школа, 1979г.
Мелентьева Н., Румянцева Н. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методические пособие 2016 г.-216с.
Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.–Киев: Здоровье, 1990г.
Плохой В.Н. «Подготовка юных лыжников – гонщиков и её особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах» Спорт 2018 г., 278 с
Плохой В.Н. Беговые лыжи, биатлон, спортивная наука, детско-юношеский спорт.: Спорт 2018г.
Подготовка лыж. Полное руководство 2015г.-301с.
Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах 2018г.- 168с.
Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва Программа « Лыжные гонки». Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. (Москва 2003г.)- 72 с
Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
Рудберг М.Ю. Беговые лыжи, спортивная наука, Маяк-Принт 2017
Рудберг М.Ю.«Конькобежный одновременный двухшажный ход в подъёмы» Маяк-Принт 2017 г., 112 с.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000– 480 с.
Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2015. - 192 с.
Шашкова А.А. «Организация мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» М. 2018.- 91с

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Будут знать:

Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Правила распределения нагрузки в лыжных гонках;

Правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;

Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Будут уметь:

Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;

Проводить зарядку, специальную разминку для лыжников;

Овладеют начальными основами техники и тактики в лыжных гонках;

Овладеют основами судейства в лыжных гонках.

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции, силу и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

Особенности освоения программы учащимися 5-6 лет, является приобретение начальных навыков и умений, необходимых для повышения уровня физической подготовленности.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводится в форме тестирования учащихся.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения Приложение №2).

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными

представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия, консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

- Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

- Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

- Воспитание нравственных привычек через занятия;

- Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

- Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

- Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

- Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

- Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

- Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

- Игры на свежем воздухе;

- Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

- Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников, участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

- Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

- Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста около 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле над использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов, медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутри объектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года- 42 учебные недели (при 168 часах, 252 часах) и 36 учебных недель (при 144 часах).

Количество учебных часов в неделю:

- 4 часа при 144 и 168 часах в год
- 6 часов при 252 часах в год.

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен – 45 минут (школьники); 30 минут (дошкольники)).

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 30 декабря 2023 года по 08 января 2024 года;
- с 01 июня 2024 года по 31 августа 2024 года (при 36 учебных неделях);
- с 08 июля 2024 года по 31 августа 2024 года (при 42 учебных неделях).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2023 года - День народного Единства

1-8 января 2024 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2024 года - День защитника Отечества

8 марта 2024 года - Международный женский день

1 мая 2024 года - Праздник весны и труда

9 мая 2024 года - День Победы

12 июня 2024 года - День России

Промежуточная аттестация учащихся: май 2024 года при 144 часах и июнь 2024 года при 168 часах и 252 часах.

Окончание учебного года 31 августа 2024 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 марта по 31 августа 2023 года.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

- 187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.21 (лыжная база)
- согласно договоров сетевой формы реализации программы.

Приложение №2

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены в нормативах испытаний (тестов) (таблица 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5.,4.6.)

Таблица 4.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 5 до 7 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах(м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересечённой местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с.)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

* Технико-тактическая программа: Стойки лыжника. Упражнения на изучении техники передвижений и координации.

Таблица 4.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 8 до 9 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, сек)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Технико- тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

* Технико-тактическая программа: Стойки лыжника. Упражнения на освоение техники передвижений классического и свободного стилей.

Таблица 4.3. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 10 до 11 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, сек)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
8.	Технико- тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

* * Технико-тактическая программа: Стойки лыжников. Упражнения на освоение техники и координации, передвижений. классического и свободного стилей.

Таблица 4.4. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 12 до 13 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, сек)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин,с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
8.	Технико- тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

*

Технико-тактическая программа: Стойки лыжников. Упражнения на совершенствование техники и координации, передвижений классического и свободного стилей, а также подводящие упражнения.

Таблица 4.5. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 14 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

* Технико-тактическая программа: Стойки лыжников. Упражнения на совершенствование техники и координации, передвижений классического и свободного стилей, а также подводящие упражнения для достижения лучшего результата.

Таблица 4.6. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 18 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, сек)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35	41	51	32	37	45	
6.	Технико- тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

* Технико-тактическая программа: Стойки лыжников. Упражнения на совершенствование техники и координации, передвижений классического и свободного стилей, а также подводящие упражнения для достижения лучшего результата.

В данном документе

проинформировано и пронумеровано

39 (шестьдесят девять) листов

Директор /А.А.Еремеев/

