

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ
Е.С. Комлева

Приказ № 36 от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся – 8-14 лет

Срок реализации - 3 года

Автор – составитель:
Александр Евгеньевич Скоков,
Педагог дополнительного образования

р.п. Варнавино
2021 г.

1. Учебный план

№ п.п.	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Лыжные гонки» 1 год обучения	216	9	207	Сдача контрольных нормативов
2	«Лыжные гонки» 2 год обучения	216	12	204	Сдача контрольных нормативов
3	«Лыжные гонки» 3 год обучения	216	14	202	Сдача контрольных нормативов
	Всего	648	35	613	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 1 год обучения 108, 2 год обучения 108, 3 год обучения 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков по разделам Программы:

По теоретической подготовке:

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.
4. Основы техники лыжных ходов.
5. Основные средства восстановления.
6. Правила соревнования по лыжным гонкам

По общей и специальной физической подготовке:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

По технической подготовке:

- овладение основами техники и тактики в лыжном спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

По другим видам спорта и подвижным играм:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжном спорте средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении

упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Содержание программы

«Лыжные гонки» 1 год обучения (216 часов)

1. *Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.* Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. *Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.* Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. *Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Роль и самоконтроль спортсмена.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Знание медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. *Основы техники лыжных ходов.* Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. *Основные средства восстановления.* Восстановительные процессы как фактор резервных возможностей организма. Методы повышения работоспособности и анализ средств восстановления, применяемых в спорте. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки лыжников-гонщиков и их влияние на организм.

6. *Правила соревнований по лыжным гонкам.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Общая физическая подготовка

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. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для

лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	практика	
«Лыжные гонки» (108 занятий, 216 часов)					
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2		
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.	1	1		
3	Основы техники лыжных ходов.	2	2		
4	Основные средства восстановления.	1	1		
	Правила соревнования по лыжным гонкам	1	1		
5-11	Комплексы общих развивающих упражнений.	14		14	
12-22	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	22		22	Тестирование
23-30	Спортивные игры	16		16	
31-39	Подвижные игры	18		18	
40-46	Эстафеты и прыжковые упражнения	14		14	
47-54	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16		16	Тестирование
55-63	Развитие быстроты и координации	18		18	
64-73	Развитие выносливости (циклические	20		20	

	упражнения)				
74-76	Кроссовая подготовка, ходьба.	6		6	
77-79	Имитация лыжных ходов	6		6	
80-82	Передвижение на лыжероллерах	6		6	
83-85	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности	6		6	
86-88	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	6		6	
89-91	Комплексы специальные упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	6		6	
92	Обучение технике классических лыжных ходов.	2		2	
93-94	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.	4		4	Тестирование
95	Совершенствование техники лыжных ходов в облегчённых условиях.	2		2	
96-97	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	4		4	
98	Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	2		2	
99	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	2		2	
100	Обучение поворотам на месте и в движении	2		2	
101-102	Обучение основным элементам конькового хода	4		4	
103-105	Участие в соревнованиях	6		6	Участие в соревнованиях
106-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	6		6	

«Лыжные гонки» 2 год обучения (216 часов)

1. *Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.* Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. *Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.* Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. *Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Роль и самоконтроль спортсмена.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и

обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Знание медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. *Основы техники лыжных ходов.* Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. *Основные средства восстановления.* Восстановительные процессы как фактор резервных возможностей организма. Методы повышения работоспособности и анализ средств восстановления, применяемых в спорте. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки лыжников-гонщиков и их влияние на организм.

6. *Правила соревнований по лыжным гонкам.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Общая физическая подготовка

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. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба с заданным темпом и дистанцию, комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника
2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,
- Прыжки на лыжах на месте,
- Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении,
- Спуски с горы,
- Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением),
- Передвижение классическим ходом,
- Основные элементы конькового хода.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	практика	
«Лыжные гонки» (108 занятий, 216 часов)					
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2		
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2		
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.	2	2		
4	Основы техники лыжных ходов.	2	2		
5	Основные средства восстановления.	2	2		
6	Правила соревнования по лыжным гонкам	2	2		
7-12	Комплексы общих развивающих упражнений.	12		12	
13-20	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	16		16	Тестирование
21-28	Спортивные игры	16		16	
29-35	Подвижные игры	14		14	
36-41	Эстафеты и прыжковые упражнения	12		12	
42-49	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16		16	
50-57	Развитие быстроты и координации	16		16	
58-66	Развитие выносливости (циклические упражнения)	18		18	Тестирование
67-70	Кроссовая подготовка, ходьба.	8		8	
71-73	Имитация лыжных ходов	6		6	
74-76	Передвижение на лыжероллерах	6		6	
77-80	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности	8		8	Тестирование
81-83	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	6		6	
84-86	Комплексы специальные упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	6		6	
87-88	Обучение технике классических лыжных ходов.	4		4	
89-90	Специальные упражнения на овладение	4		4	

	техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.				
91-92	Совершенствование техники лыжных ходов в облегчённых условиях.	4		4	
93	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	2		2	Тестирование
94-95	Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	4		4	
96	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	2		2	
97-98	Обучение поворотам на месте и в движении	4		4	
99-100	Обучение основным элементам конькового хода	4		4	
101-105	Участие в соревнованиях	10		10	Участие в соревнованиях
106-108	Промежуточная аттестация сдача контрольных нормативов	6		6	

Содержание программы «Лыжные гонки» 3 год обучения

Теоретическая подготовка

1. *Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.* Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. *Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.* Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно - тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. *Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Роль и самоконтроль спортсмена.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Знание медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. *Основы техники лыжных ходов.* Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. *Основные средства восстановления.* Восстановительные процессы как фактор резервных возможностей организма. Методы повышения работоспособности и анализ средств

восстановления, применяемых в спорте. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки лыжников-гонщиков и их влияние на организм.

6. *Правила соревнований по лыжным гонкам.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Общая физическая подготовка

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. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

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

Техническая подготовка

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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	практика	
«Лыжные гонки» (108 занятий, 216 часов)					
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2		
2	Правила поведения и техника безопасности	2	2		

	на занятиях. Инвентарь, мази, одежда и обувь.				
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Роль и самоконтроль спортсмена.	2	2		
4-5	Основы техники лыжных ходов.	4	4		
6	Основные средства восстановления.	2	2		
7	Правила соревнования по лыжным гонкам	2	2		
8-13	Комплексы общих развивающих упражнений.	12		12	Тестирование
14-19	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	12		12	
20-25	Спортивные игры	12		12	
26-29	Подвижные игры	8		8	
30-34	Эстафеты и прыжковые упражнения	10		10	
35-40	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12		12	
41-47	Развитие быстроты и координации	14		14	
48-54	Развитие выносливости (циклические упражнения)	14		14	Тестирование
55-58	Кроссовая подготовка, ходьба.	8		8	
59-63	Имитация лыжных ходов	10		10	
64-67	Передвижение на лыжероллерах	8		8	
68-72	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности	10		10	
73-77	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	10		10	
78-81	Комплексы специальные упражнения для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	8		8	Тестирование
82-83	Обучение технике классических лыжных ходов.	4		4	
84-86	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.	6		6	
87-89	Совершенствование техники лыжных ходов в облегчённых условиях.	6		6	
90-91	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	4		4	
92	Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	2		2	
93-94	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	4		4	
95-96	Обучение поворотам на месте и в движении	4		4	
97-99	Обучение основным элементам конькового хода	6		6	
100-105	Участие в соревнованиях	12		12	Участие в соревнованиях
106- 108	Промежуточная аттестация	6			

Сдача контрольных нормативов, тестирование				
--	--	--	--	--

4.Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: тестирование, участие в соревнованиях.

Критериями оценки являются: правильное выполнение тестирования, успешное выступление в соревнованиях.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов, тестирование

Критерии оценки:

2 – контрольные нормативы не выполнены

3 -контрольные нормативы выполнены не в полном объеме, выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 –частичное выполнение контрольных нормативов, упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5- контрольные нормативы выполнены в полном объеме, упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Контрольные нормативы для мальчиков

№	Контрольные упражнения	оценка			
		2	3	4	5
8 лет					
1.	Бег 30м (с)	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	160
4.	Бег 1000 м (с)	5.50	5,35	5.25	5.10
9 лет					
1.	Бег 30м (с)	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет					
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет					
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет					
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет					
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	200	210

4.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет					
1.	Бег 30м (с)	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50

Контрольные нормативы для девочек

№	Контрольные упражнения	Оценка			
		2	3	4	5
8 лет					
1.	Бег 30м (с)	6,7	6,5	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	5,55	5.40	5,25	5,10
9 лет					
1.	Бег 30м (с)	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,35	5.20	5,10	5,00
10 лет					
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,20	5.10	5,00	4,50
11 лет					
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	4,45	4,35
12 лет					
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет					
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10
14 лет					
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.25	4.15	4.10

При реализации программы используется следующая учебно-методическая литература

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки волейбол» – М.: Советский спорт, 2014

2. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие. Сост. Н. М. Мелентьева, Н. В. Румянцева – М.: Спорт, 2016
3. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. – М.:ТВТ Дивизион, 2015
4. Раменская Т. И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М: СпортАкадемПресс, 2004
5. Искусство и основные принципы смазки лыж. Учеб. пособие. – М.:, ФИС, 2006
6. Лыжные гонки: Справочник/Сост. Г. П. Марков – М.:ФИС, 1985
7. Правила соревнований. Сборник. – М.: ФИС, 1973
8. Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. Сост. К.п.н И. Ф. Зоркин. – М.:ФИС, 1959
9. Уткин В.Л. ГТО:техника движений/Под ред. В. М. Зациорского – М.: ФИС, 1987
10. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках/Сост. К. Н. Спиридонов. – М.:, ФИС, 1986
11. Пономарев В. Ф. Мой друг – бег – Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1988 Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам – М.ФИС, 1969
12. Книга учителя физической культуры. Под ред. В. С. Каюкова – М.: ФИС, 1973
13. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России/В. С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2001

Электронные книги для детей и родителей

1. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. –МГАФК, Малаховка, 2009
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006
3. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007

Перечень Интернет-ресурсы

1. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
<http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Министерство спорта российской федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)
2. <http://docs.cntd.ru/document/499043564> «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (с изменениями на 15 июля 2015 года)
3. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
4. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)
5. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях

по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта российской федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)

6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
7. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)
8. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
9. <http://www.flgr.ru/> Федерация лыжных гонок России
10. <http://ski52nn.ru/> Нижегородская федерация лыжных гонок
11. <http://bmsi.ru/> БМСИ - библиотека международной спортивной информации
12. <http://sportfiction.ru> «спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека

Перечень аудиовизуальных средств для детей и их родителей

Диск 1

1. Классический ход движения ног
2. Ставим коньковую лыжную технику с нуля
3. Тренировка для лыжников гонщиков
4. Коньковый ход. Часть - 1. Подводящие упражнения
5. Подводящие упражнения на лыжах
6. Упражнения для начинающих лыжным коньковым ходам
7. Коньковый ход на лыжах. Техника конькового хода
8. Школа лыжного мастерства. Техника лыжного хода. Подводящие упражнения

Тестирование

Примерные тестовые задания

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
 - а) плугом
 - б) торможение падением
 - в) боком
2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?
 - а) ёлочкой
 - б) лесенкой
 - в) полуёлочкой
3. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
 - а) может не уступать лыжню
 - б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 - в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
4. Как осуществляется подъём «лесенкой» ?
 - а) лицом к склону
 - б) боком к склону, приставными шагами
 - в) спиной к склону
5. Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?
 - а) куртка, непромокаемые штаны, шапка, рукавицы
 - б) шуба, рукавицы, шарф, шапка
 - в) ветровка, без рукавиц, без шапки
6. Как правильно переносить лыжи?
 - а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх
 - б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами
 - в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз
7. Какие первые признаки обморожения?
 - а) красный нос
 - б) побеление кожи
 - в) красные щёки
8. Как правильно подобрать лыжи?
 - а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки
 - б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника
 - в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста
9. Как нужно правильно падать?
 - а) на спину, палки вверх
 - б) на бок, палки прижаты к туловищу
 - в) вперёд, палки прижаты к туловищу
10. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
 - а) армреслинг

- б) биатлон
- в) бобслей

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
аттестации обучающихся
_____ учебный год

Название учебного объединения _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____
 Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Тестирование	Оценка	Бег 30м (с)	оценка	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	оценка	Прыжок в длину с места (см)	оценка	Бег 1000 м (с)	оценка	Итог
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Всего аттестовано _____ обучающихся

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка

