

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа «Темп»

Принята
на педагогическом совете

Протокол № 11
от 18.08 2023 г.

приказ № 69/100 от 18.08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

физкультурно-спортивная направленность

уровень: разнуральный

возраст обучающихся: 7 – 18 лет

нормативный срок освоения программы: 8 лет

Авторы-составители:

Журбенко И.А.,

зам директора по УВР,

Чугин В.Н.,

директор ДЮСШ «Темп»

Программу реализуют:

тренеры – преподаватели по лыжным гонкам

п. Нежинский Иногащ

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы
- Формы обучения
- Режим занятий

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Методические материалы
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение

- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Календарный учебный график

10. Список литературы

Приложение № 1 «Школа оценки»

Приложение № 2 «Перечень вопросов для аттестации»

Приложение № 3 «Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр»

Приложение № 4 «Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале»

Приложение № 5 «Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам»

Приложение № 6 «Инструкция № 4 по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам на лыжероллерах»

Приложение № 7 «Инструкция № 5 по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении»

Приложение № 8 «Примерная форма индивидуального плана для конкретного обучающегося», «Примерная форма индивидуального плана для обучающихся одной группы»

Приложение № 9 «Учебный план по образовательной программе стартового, базового и продвинутого уровня в области физической культуры по лыжным гонкам»

Приложение № 10 «Примерная форма календарно-тематического планирования»

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО ДЮСШ «Темп».
- Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва/П.В. Квашук и др.-М.: Советский спорт, 2009.-72 с.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - **физкультурно-спортивная**.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням: стартовый уровень** – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;

базовый уровень – освоение основных элементов;

продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

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

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего тренировочные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности обучающихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в группах «Лыжные гонки».

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития обучающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Вариативность - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

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

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Красноярском крае, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;

- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы: является то, что обучающиеся принимаются в ДЮСШ независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп, обучающихся на всех уровнях образовательного процесса.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в образовательный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований разного уровня.

При работе над образовательной программой использован собственный педагогический опыт, практические рекомендации и специальная литература по вопросам истории лыжного спорта, физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии.

Программа разработана на основе примерной программы, разработанной:

– Квашуком П.В. и др. – Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2009 г.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия, направлена на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

- популяризация лыжных гонок и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, пропаганда здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – лыжные гонки.

По принципам разработки и построения – разноуровневая.

Адресат программы. программа «Лыжные гонки» разработана для обучающихся учреждения в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских

противопоказаний.

На стартовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками. На этом этапе осуществляется знакомство с азами лыжного вида спорта

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень.

Группы продвинутого уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых обучающихся, минимальный возраст которых 10 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Стартовый уровень – 15-20 человек

Базовый уровень-12-15 человек

Продвинутый уровень 10-15 человек

Объем программы, срок освоения:

Программа «Лыжные гонки» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 8 - и лет обучения.

Общий объем освоения программы определяется содержанием программы

Стартовый уровень:

- 1 год обучения- 312 часов

Базовый уровень:

- 2 года обучения – 780 часов;

Продвинутый уровень:

- 5 лет обучения– 3734 часа;

Форма обучения: Программа реализуется в очной форме, при необходимости дистанционная форма.

Очная форма обучения: каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации обучающихся их психологического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния

занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др.

3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее

стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);

- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Очная форма обучения. При очном обучении форма проведения учебных занятий: групповая – от 10 до 20 обучающихся в группе.

Зимой занятия проводятся на лыжной трассе, летом занятия проводятся на стадионе. При плохих погодных условиях (дождь, порывистый ветер, низкая температура воздуха) занятия переносятся в спортивный зал.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться).

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальному плану;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;
- участие в контрольных забегах;
- участие в соревнованиях.

Дистанционная форма обучения. При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Обучающимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а также их самостоятельное составление, и т.д.);
- рефераты;
- изучение теории;

- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с обучающимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с обучающимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);

- создание видеоуроков;

- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы обучающихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с обучающимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Обучающиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;

- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);

- гарнитура;

- веб-камера;

- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;

- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая

подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 52 недели.

46 учебных недель и 6 недель самостоятельной подготовки. Занятия по программе проводятся:

- На стартовом уровне при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю (3 занятия по 2 часа):

- На базовом уровне при нагрузке 9 часов занятия проводятся 3 или 5 раз в неделю (3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час);

- На продвинутом уровне:

- при нагрузке 12 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (4 занятия по 3 часа или 6 занятий по 2 часа);

- при нагрузке 14 часов занятия проводятся 5 раз в неделю (4 занятия по 3 часа, 1 занятие 2 часа);

- при нагрузке 16 часов занятия проводятся 4 или 6 раз в неделю (5 занятий по 3 часа, 1 занятие 1 час или 4 занятия по 4 часа);

- при нагрузке 18 часов занятия проводятся 5 или 6 раз в неделю (4 занятия по 4 часа, 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа).

Продолжительность занятия (академического часа) для детей 7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 40 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ «Темп» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий стартового уровня для спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам (нагрузка 6 часов в неделю)

возраст 7-18 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка и техника безопасности	17	15	2	Опрос
3	Общая физическая подготовка	176		176	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	60	8	52	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	45	8	37	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	8		8	Контрольные тесты.
	ВСЕГО	312	33	279	

Учебный план тренировочных занятий базового уровня для группы начальной подготовки 1-го года обучения по лыжным гонкам(нагрузка 6 часов в неделю)

возраст 7-9 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	

2	Теоретическая подготовка и техника безопасности	17	15	2	Опрос
3	Общая физическая подготовка	176		176	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	60	8	52	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	45	8	37	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	8		8	Контрольные тесты.
7	Контрольные соревнования	Участие в соревнованиях районного уровня и уровня Учреждения в соответствии с планом соревнований			
	ВСЕГО	312	33	279	

**Учебный план тренировочных занятий базового уровня
для группы начальной подготовки 2-го года обучения
по лыжным гонкам(нагрузка 9 часов в неделю)**

возраст 10-11 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка и техника безопасности	20	18	2	Опрос
3	Общая физическая подготовка	259		259	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	100	10	90	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	75	10	65	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	8		8	Контрольные тесты.

7	Контрольные соревнования	Участие в соревнованиях районного уровня и уровня учреждения в соответствии с планом соревнований			
	ВСЕГО	468	40	428	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа 1-го года обучения
по лыжным гонкам(нагрузка 12 часов в неделю)**

возраст 12-13 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	10	4	6	
2	Теоретическая подготовка	25	20	5	Опрос
3	Общая физическая подготовка	336		336	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	146	35	111	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	75	15	60	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	12	4	8	Контрольные тесты
7	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
8	Инструкторская и судейская практика	20	5	15	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	624	83	541	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа 2-го года обучения
по лыжным гонкам(нагрузка 12 часов в неделю)**

возраст 13-14 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	10	4	6	
2	Теоретическая подготовка	25	20	5	Опрос
3	Общая физическая подготовка	336		336	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	146	35	111	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	75	15	60	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	12	4	8	Контрольные тесты
7	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
8	Инструкторская и судейская практика	20	5	15	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	624	83	541	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа 3-го года обучения
по лыжным гонкам(нагрузка 14 часов в неделю)**

возраст 15-16 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	15	5	10	
2	Теоретическая подготовка	25	20	5	Опрос
3	Общая физическая	343		343	Педагогическое

	подготовка				наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	200	35	165	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	105	15	90	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	15	5	10	Контрольные тесты
7	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
8	Инструкторская и судейская практика	25	10	15	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	728	90	638	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа 4-го года обучения
по лыжным гонкам(нагрузка 16 часов в неделю)**

возраст 16-17 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	20	8	12	
2	Теоретическая подготовка	30	25	5	Опрос
3	Общая физическая подготовка	300		300	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	305	40	265	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	127	35	92	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	20	8	12	Контрольные тесты

7	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
8	Инструкторская и судейская практика	30	10	20	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	832	126	706	

**Учебный план тренировочных занятий продвинутого уровня
для группы тренировочного этапа 5-го года обучения
по лыжным гонкам(нагрузка 18 часов в неделю)**

возраст 17-18 лет

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	20	8	12	
2	Теоретическая подготовка	30	25	5	Опрос
3	Общая физическая подготовка	320		320	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Специальная физическая подготовки	374	45	329	Педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Технико-тактическая подготовка	147	25	122	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Контрольно-переводные занятия	20	8	12	Контрольные тесты
7	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
8	Инструкторская и судейская практика	25	5	20	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	936	116	820	

**План учебного процесса стартового
базовый уровень**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятель ная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения		
				Теорети ческие	Практи ческие	Промежуто чная	Итоговая	Стартовый 1-й год	Базовый	
									2-й год	3-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общий объем часов		1092	98	54	916	22	2	312	312	468
1.	Обязательные предметные области	916						276	277	363
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	54						17	17	20
1.2.	Общая физическая подготовка	611						176	176	259
1.3.	Вид спорта	251						83	84	84
2.	Вариативные предметные области	379						118	128	133
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	204						68	68	68
2.2.	Развитие творческого мышления	65						20	20	25
2.3.	Специальные навыки	70						20	25	25
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	40						10	15	15
3.	Теоретические занятия	54		54				17	17	20
4.	Практические занятия	916			916			276	277	363
4.1.	Тренировочные мероприятия	816						248	245	323
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	26						8	8	10
4.3.	Иные виды практических занятий	74						20	24	30
5.	Самостоятельная работа	98	98					33	32	33
6.	Аттестация	24						8	8	8

6.1.	Промежуточная аттестация	22				22		8	8	6
6.2.	Итоговая аттестация	2					2			2

**План учебного процесса
углубленный уровень**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Общий объем часов		3744	360	135	3170	77	2	624	624	728	832	936
1.	Обязательные предметные области	3170						547	548	614	686	775
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	135						25	25	25	30	30
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	2806						482	482	543	605	694
1.3.	Вид спорта	104						20	21	21	21	21
1.4.	Основы профессионального самоопределения	125						20	20	25	30	30
2.	Вариативные предметные области	744						125	145	148	161	165
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	248						45	45	50	53	55
2.2.	Судейская подготовка	135						20	26	27	30	32
2.3.	Специальные навыки	124						20	20	24	28	32
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	124						20	20	24	28	32
3.	Теоретические занятия	135		135				25	25	25	30	30
4.	Практические занятия	3170			3170			547	548	614	686	775
4.1.	Тренировочные мероприятия	3063						528	529	593	663	750
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	82						14	14	16	18	20

4.3.	Иные виды практических занятий	25						5	5	5	5	5
5.	Самостоятельная работа	360	360					72	72	72	72	72
6.	Аттестация	79						12	12	15	20	18
6.1.	Промежуточная аттестация	77				77		12	12	15	20	18
6.2.	Итоговая аттестация	2					2					2

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

Теория. 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение 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. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях -

наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные

игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Тема 5. Другие виды спорта.

Теория. Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Практика. Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в цель, на дальность.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки.

Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы:

первая – для мышц рук и плечевого пояса;

вторая – для мышц туловища и шеи;

третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини- футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Тема 6. Участие в спортивных соревнованиях.

Теория. Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Практика. Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плану.

Тема 7. Контрольные нормативы.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования кодежде и обуви лыжника.	Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Красноярского края. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
Общая Физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств.	Увеличение объёмов тренировочной	Максимальный объём тренировочной

		нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств.	нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств.
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой	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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники классического хода, разучивание конькового хода.
Технико-тактическая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «шлугом», «упором»,	Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях.

		«поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.	
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.	Кроссы, кросс-походы, велокроссы, русская лапта.
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования.	Внутришкольные, муниципальные соревнования.	Внутришкольные, муниципальные, региональные соревнования.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на этапах являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Правильно ухаживать за лыжами и бережное хранение их. Соблюдать технику безопасности на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.
Основные физические качества лыжников	Выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: ходьба, бег, прыжки.

Специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств лыжников.	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая колени; повороты переступанием на месте вокруг пяток, имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения, передвижение ступающим шагом без палок и с палками по прямой, передвижение в пологие подъемы ступающим шагом. Владение приемами правильного падения при спуске и вставания после падения. Шаговая имитация, имитация без палок, с палками.
Понятие о технике классического хода	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.
Виды легкоатлетических упражнений. Подвижные игры.	Выполняют бег: 20, 30, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м. Метания: малого мяча с места в цель. Прыжки: в длину с места. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.	Подбирать себе лыжи. Правильно подбирать одежду при различных погодных условиях.
Функции ОФП	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Функции СФП	Уметь передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Выполнять имитационные упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника.

	Выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Технику преодоления спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Технику преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению соскальзыванием, падением. Основные элементы полуконькового хода.	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Выполнять отталкивания руками и ногами при полуконьковом ходе.
Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения. Правила игры в футбол.	Выполняют бег: 40 м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 30-40 м. Метания: малого мяча с места на дальность. Тройные прыжки. Выполняют гимнастические упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка). Владеют мячом, умеют останавливать и передавать мяч с последующим ведением.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Красноярского края. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	Растирать мазь, правильно наносить парафин и снимать его с лыж.
Правила выполнения упражнений ОФП	Исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей интенсивностью.
Правила выполнения упражнений СФП	Исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей интенсивностью.
Основные элементы техники конькового хода в облегченных условиях.	Выполнять основные элементы техники конькового хода: без палок, с одной палкой, с палками, подъемный ход в облегченных условиях.
Применение других видов спорта для развития физических качеств лыжников. Правила и тактика русской лапты.	Ловить и передавать теннисный мяч, выполнять удары по мячу: сверху, боковой, с боку. Владеть тактикой игры.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей);

умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации

выяснения уровня готовности ребенка к обучению на более высоком уровне,

В начале года проводится входное тестирование. В течение учебного года проводится промежуточная аттестация с целью определения индивидуальных способностей, интересов, мотивов.

Текущий контроль (соревнования ДЮСШ) проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и перевода на более высокий уровень подготовки в конце учебного года тренером-преподавателем проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов для выяснения уровня готовности ребенка.

на стартовом и базовом уровне 1 года обучения:

- контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка);

на базовом уровне 2 года обучения:

- по теоретической подготовке (теоретические вопросы) и ОФП;

на продвинутом уровне:

- по теоретической подготовке (теоретические вопросы)

- ОФП (общая физическая подготовка);

- СФП (общая специальная подготовка);

- ТТП (техничко-тактическая подготовка).

Основными показателями выполнения программных требований на уровнях сложности являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод обучающихся в группы обучения. (Приложение № 1)

Требования к теоретическим знаниям.

Высокий уровень - самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – в ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - в ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала несамостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

6. Диагностические средства

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

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

Продвинутый уровень

Региональные соревнования по лыжным гонкам.

Контрольные нормативы (на конец учебного года) приложение № 1,2

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Методические материалы

- *для тренера-преподавателя:*
 1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М., 1999 г.
 2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. - Харьков.: «Основа», 1993 г..
 3. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 г.
 4. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Советский спорт, 2009 г.
 5. КондрашевА.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника гонщика. -М., 1998 г.
 6. В. Нагорный. Школа лыжника: Ходьба на лыжах. Слалом. Скоростной спуск. Прыжки. – Физкультура и спорт., 1951 г.
- *для обучающихся:*
 1. И. Бутин. Проложи свою лыжню. – Просвещение, 1985 г.
 2. Б.Е. Косвинцев. Юному лыжнику. - М.: Детская литература., 1961 г.
 3. В. Преображенский. Все о лыжах и лыжне. – Молодая гвардия., 1985 г.
 4. В. Преображенский. Учись ходить на лыжах. – Советский спорт, 1989 г.
 5. Ханс Гросс, Д. Донской. Техника лыжника гонщика. - Физкультура и спорт, 1971 г.
- *для родителей:*
 1. Дэниел Койл. «Код таланта» - <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>
 2. Елена Первушина. «Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка»- <https://rebenokvsporte.ru/25->

[poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov](https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov)

3. Владимир Сафонов. «Психология спортсмена. Слагаемые успеха»-
<https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

4. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» - <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований (приложение № 3,4,5,6,7).

8. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам необходимы: лыжная трасса, стадион, тренажерный зал.

Занятия по лыжным гонкам проходят в МБУ ДО ДЮСШ «Темп» и на лыжной базе находящейся по адресу ул. Красная площадь, 24 а. В зданиях имеются:

- кладовая для хранения инвентаря;
- тренерский кабинет;
- санузел.

Места проведения занятий оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видеонаблюдение.

Имеется спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса:

- лыжный инвентарь,
- мячи,
- спортивные коврики,
- скакалки.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПин 2.4.3648-20 и СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

**Необходимое оборудование для реализации программы согласно
табелю оснащённости Приложение 2 к Приказу Госкомспорта России от
3 марта 2004 г. № 190/л**

№	Наименование оборудования	Количество
1	Раздевалка для спортсменов	1
2	Тренажёрный зал	1
3	Душевая кабина	1
4	Спортивный костюм	30
5	Лыжный инвентарь	30
6	Пересечённая местность	1
7	Лыжная трасса	1
8	Ноутбук	1
9	Лыжи	30 пар
10	Лыжные ботинки	30 пар
11	Палки	30 пар
12	Фишки	10
13	Скакалки	30
14	Роликовые коньки	30
15	Велосипеды	30
16	Гантели	10 пар
17	Набивные мячи	10
18	Гимнастические стенки	2
19	Гимнастические скамейки	3
20	Футбольные мячи	3
21	Теннисные мячи	15
22	Биты	15
23	Гимнастические коврики	30

9. Примерный календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый 1 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152	312 часов	3 занятия по 2 часа
Базовый 1 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152	312 часов	3 занятия по 2 часа
Базовый 2 год обучения	01 сентября	31 августа	52	152 или 257	468 часов	3 занятия по 3 часа или 4 занятия по 2 часа и 1 занятие 1 час
Углубленный 1,2 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	624 часа	4 занятия по 3 часа
Углубленный 3 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201 или 257	728 часов	4 занятия по 3 часа и 1 занятие 2 часа
Углубленный 4 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	201	832 часа	4 занятия по 4 часа
Углубленный 5 год обучения	01 сентября.	31 августа	52	257 или 301	936 часов	4 занятия по 4 часа и 1 занятие 2 часа или 6 занятий по 3 часа

**Календарный учебный план -график для стартового,
уровня первого года обучения.**

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	17	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	-	-
2.Вводное занятие. ОФП	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
3.Технико-тактическая подготовка	45	-	-	8	8	8	8	8	5	-	-	-	-
4. СФП	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
5. ОФП	176	16	16	14	13	13	13	13	14	16	16	16	16
6.Контрольные испытания	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	312	31	24	30	28	29	29	29	30	28	22	16	16

**Календарный учебный план -график для базового уровня,
первого и второго года обучения.**

Первого года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	17	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	-	-
2.Вводное занятие. ОФП	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
3.Технико-тактическая подготовка	45	-	-	8	8	8	8	8	5	-	-	-	-
4. СФП	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
5. ОФП	176	16	16	14	13	13	13	13	14	16	16	16	16
6.Контрольные испытания	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
7.Контрольные соревнования	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
<i>Итого в месяц:</i>	312	31	24	30	28	29	29	29	30	28	22	16	16

Второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	20	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	-
2.Вводное занятие. ОФП	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
3.Технико-тактическая подготовка	75	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	-	-
4. СФП	100	6	10	10	10	10	10	10	10	10	6	4	4
5. ОФП	259	21	22	21	21	21	22	22	22	22	22	22	21

6.Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий												
7.Контрольные испытания	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	468	44	42	41	40	41	41	41	44	45	37	27	25	

Календарный учебный график для продвинутого уровня, первого и второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	25	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	-
2.Технико-тактическая подготовка	75	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	-	-
3. СФП	146	12	13	13	13	13	13	12	12	13	13	13	6
4. ОФП	336	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
5. Инструкторская практика	20	-	-	-	4	4	4	4	4	-	-	-	-
6. Вводное занятие. Выполнения нормативов по ОФП	10	3	-	-	3	-	-	2	-	2	-	-	-
7.Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	624	56	50	50	57	59	56	57	54	57	51	43	34

Третьего года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.Теоретическая подготовка	25	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	-	-
2.Технико-тактическая подготовка	105	10	11	11	11	11	10	11	10	10	10	-	-
3. СФП	200	18	18	18	18	18	16	18	18	18	18	18	4
4. ОФП	343	28	29	28	29	28	28	29	29	29	29	29	28
5. Инструкторская практика	25	-	-	-	5	5	5	5	5	-	-	-	-
6. Вводное занятие. Выполнения нормативов по ОФП	15	3	-	-	3	-	3	3	-	3	-	-	-
7.Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	15	5	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	728	67	61	59	68	70	65	69	64	67	59	47	32

Четвертого года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
2. Техничко-тактическая подготовка	117	11	11	10	11	11	11	11	10	10	10	11	-
3. СФП	305	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	19
4. ОФП	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
5 Инструкторская практика	30	-	-	-	6	6	6	6	6	-	-	-	-
6. Вводное занятие. Выполнения нормативов по ОФП	20	5	-	-	5	-	5	-	-	5	-	-	-
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	20	6	-	-	-	7	-	-	-	7	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	832	76	65	64	76	78	76	71	70	76	64	62	44

Пятого года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
2. Техничко-тактическая подготовка	147	13	14	13	13	14	13	14	13	14	13	13	-
3. СФП	374	32	32	32	32	32	31	32	32	32	32	32	23
4. ОФП	320	27	27	27	26	26	26	26	26	26	27	27	29
5 Инструкторская практика	25	-	-	5	5	5	5	5	-	-	-	-	-
6. Вводное занятие. Выполнения нормативов по ОФП	20	6	-	-	-	7	-	-	-	7	-	-	-
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	20	6	-	-	-	7	-	-	-	7	-	-	-
<i>Итого в месяц:</i>	936	87	76	80	79	94	78	80	74	89	75	72	52

9. Список литературы

Электронные ресурсы

1. Российская федерация лыжных гонок - режим доступа: <http://flgr.ru2>
2. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. ГАУ НСО «Спортивная школа олимпийского резерва по лыжному спорту»: <http://skischool-nso.ru/>
4. Федерация лыжных гонок Новосибирской области – режим доступа: <https://www.rusprofile.ru/>
5. Министерство спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>

Используемая литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.-Смоленск: СГИФК, 1989.6.
Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). –М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. –М.: Высшая школа, 1979.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. –М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.-М., 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. –М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. –М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. –М., 2000.
10. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. -Иркутск, 1999.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М., 1982.
- 12.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- 13.Поварницин А.Л. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 14.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 15.Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки». Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.:

Советский спорт, 2009.

16. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Шкала оценки

		ОФП					
		Бег 30 м. (сек.)		дев.: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
возраст	уровень	юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	Высокий	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118
	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105
9	Высокий	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	Высокий	6.0	6.5	7	11	166	157
	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
11	Высокий	5.9	6.3	8	12	177	164
	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135
12	Высокий	5.8	6.1	9	13	187	168
	Средний	5.9	6.3	7	12	173	154
	Низкий	6.0	6.5	5	11	160	141
13	Высокий	5.7	5.9	10	14	198	176
	Средний	5.8	6.1	8	13	184	164
	Низкий	5.9	6.3	6	12	171	153
14	Высокий	5.6	5.8	11	16	208	184
	Средний	5.7	5.9	9	14	194	170
	Низкий	5.8	6.1	7	13	181	157
15	Высокий	5.5	5.7	12	18	217	192
	Средний	5.6	5.8	10	17	203	177
	Низкий	5.7	5.9	8	15	190	163
16	Высокий	5.4	5.6	13	19	225	198
	Средний	5.5	5.7	11	18	211	185
	Низкий	5.6	5.8	9	16	198	173
17	Высокий	5.3	5.5	14	20	234	202
	Средний	5.4	5.6	12	19	220	189
	Низкий	5.5	5.7	10	18	207	177
18	Высокий	5.1	5.4	15	21	240	206
	Средний	5.3	5.5	13	20	228	192
	Низкий	5.4	5.6	11	19	216	179

Шкала оценки СФП

		СФП					
возраст	уровень	Челночный бег 3x10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	8.9	9.0	230	200	1100	900
	Средний	9.0	9.1	215	180	900	800
	Низкий	9.1	9.2	200	165	700	650
8	Высокий	8.8	8.9	265	220	1150	950
	Средний	8.9	9.0	245	190	950	850
	Низкий	9.0	9.1	220	170	750	700
9	Высокий	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	Средний	8.8	8.9	280	250	850	900
	Низкий	8.9	9.0	250	210	800	750

10	<i>Высокий</i>	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	<i>Средний</i>	8.8	8.8	350	270	1050	950
	<i>Низкий</i>	9.1	9.0	320	230	850	800
11	<i>Высокий</i>	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	<i>Средний</i>	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	<i>Низкий</i>	8.8	8.9	340	290	900	850
12	<i>Высокий</i>	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	<i>Средний</i>	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	<i>Низкий</i>	8.5	8.8	410	370	1050	900
13	<i>Высокий</i>	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	<i>Средний</i>	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	<i>Низкий</i>	8.4	8.5	430	400	1100	950
14	<i>Высокий</i>	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	<i>Средний</i>	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	<i>Низкий</i>	8.2	8.4	500	420	1150	1000
15	<i>Высокий</i>	7.9	8.1	645	560	1500	1300
	<i>Средний</i>	8.0	8.2	590	500	1350	1200
	<i>Низкий</i>	8.1	8.3	530	460	1200	1100
16	<i>Высокий</i>	7.8	8.0	700	610	1550	1350
	<i>Средний</i>	7.9	8.1	655	570	1400	1250
	<i>Низкий</i>	8.0	8.2	600	520	1250	1150
17	<i>Высокий</i>	7.7	7.9	785	680	1600	1400
	<i>Средний</i>	7.8	8.0	730	630	1450	1300
	<i>Низкий</i>	7.9	8.1	690	580	1300	1250
18	<i>Высокий</i>	7.6	7.8	830	730	1650	1450
	<i>Средний</i>	7.7	7.9	780	690	1500	1350
	<i>Низкий</i>	7.8	8.0	700	600	1350	1200

Шкала оценки ТП.

		ТП				
		До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13лет -2000м свободным стилем (мин, сек)		Поворот переступание м вдвижении на дистанции 200м (сек)		Одновременны й-бесшажный ход дистанция 200м. (зачет) время с учетом роста личных показателей (спортивно- оздоровительны йэтап)
возраст	уровень	юн	дев	юн	дев	Зачет/не зачет
7	<i>Высокий</i>	9.00	9.30	1.85	2.05	
	<i>Средний</i>	9.30	10.00	2.0	2.20	
	<i>Низкий</i>	10.00	10.30	2.20	2.35	
8	<i>Высокий</i>	8.30	9.00	1.75	1.85	
	<i>Средний</i>	9.00	9.30	1.80	2.0	
	<i>Низкий</i>	9.30	10.00	2.00	2.15	
9	<i>Высокий</i>	8.00	8.30	1.65	1.75	
	<i>Средний</i>	8.30	9.00	1.75	1.80	
	<i>Низкий</i>	9.00	9.30	1.80	2.00	
10	<i>Высокий</i>	7.00	7.30	1.60	1.70	
	<i>Средний</i>	7.30	8.00	1.65	1.75	
	<i>Низкий</i>	8.00	8.30	1.70	1.85	
11	<i>Высокий</i>	6.30	7.00	1.55	1.65	
	<i>Средний</i>	7.00	7.30	1.60	1.70	

	<i>Низкий</i>	7.30	8.10	1.65	1.75	
12	<i>Высокий</i>	6.00	6.30	1.45	1.55	
	<i>Средний</i>	6.30	7.00	1.55	1.60	
	<i>Низкий</i>	7.30	8.00	1.60	1.65	
13	<i>Высокий</i>	13.00	14.00	1.35	1.45	
	<i>Средний</i>	14.00	14.30	1.40	1.50	
	<i>Низкий</i>	14.30	15.00	1.45	1.55	
14	<i>Высокий</i>	12.00	13.00	1.25	1.35	
	<i>Средний</i>	12.30	13.30	1.30	1.40	
	<i>Низкий</i>	13.30	14.30	1.40	1.50	
15	<i>Высокий</i>	11.30	12.30	1.20	1.30	
	<i>Средний</i>	12.00	13.00	1.25	1.35	
	<i>Низкий</i>	13.00	14.00	1.35	1.45	
16	<i>Высокий</i>	10.00	12.00	1.10	1.20	
	<i>Средний</i>	11.00	12.30	1.20	1.25	
	<i>Низкий</i>	12.30	13.30	1.30	1.35	
17	<i>Высокий</i>	10.00	11.30	1.05	1.15	
	<i>Средний</i>	11.00	12.00	1.15	1.20	
	<i>Низкий</i>	12.00	12.30	1.25	1.30	
18	<i>Высокий</i>	9.30	11.00	1.00	1.10	
	<i>Средний</i>	10.00	11.30	1.10	1.15	
	<i>Низкий</i>	10.30	12.00	1.20	1.25	

Перечень вопросов для аттестации.

1. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок
 - 1) Лыжи для слалома (горные лыжи)
 - 2) Лыжи для горных гонок (гоночные)
 - 3) Лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
 - 4) Лыжи для туризма (деревянные, школьные)
2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см.(классический ход)
 - 1) 130-135 см
 - 2) 120-125
 - 3) 160-165
 - 4) 110-115
3. Для чего смазывают лыжной мазью скользящую поверхность лыж
 - 1) Для предотвращения набухания лыж от воды
 - 2) Для более лучшего скольжения
 - 3) Для красоты
 - 4) Для большего прогиба
4. Укажите не существующий вид одновременного хода
 - 1) Одновременный безшажный ход
 - 2) Одновременный одношажный ход
 - 3) Одновременный двушажный ход
 - 4) Одновременный 4-шажный ход
5. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах
 - 1) Прямо
 - 2) Наискось
 - 3) Зигзагом
 - 4) Кругом
6. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы
 - 1) Стойка отдыха
 - 2) Основная стойка
 - 3) Низкая стойка
 - 4) Высокая стойка
 - 5) Средняя стойка
7. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке
 - 1) До -15°С
 - 2) До -18°С
 - 3) До -21°С
 - 4) До -25°С
8. Какой длины подбирают лыжи конькового хода
 - 1) одной длины с классическим ходом
 - 2) на 5-10 см короче классической длины
 - 3) на 10-15 короче классической длины
 - 4) на 5-10 см длиннее классической длины
9. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню
 - 1) Продолжать движение
 - 2) Остановиться

- 3) Уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
 4) Уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами
10. Что считается моментом финиша лыжника
 1) когда он пересек линию финиша
 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
 3) когда он пересек линию финиша палками
 4) Когда он пересек линию финиша пятками лыж
11. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье
 1) Гонки и прыжки с трамплина
 2) Гонки и слалом
 3) Слалом и прыжки с трамплином
 4) Гонки и пулевая стрельба
12. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы
 1) Упором палками
 2) плугом
 3) упором
 4) боковым скольжением
 5) падением
13. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал
 1) Касанием рукой лыжника
 2) Касание палкой лыж соперника
 3) Наездом на пятки лыж соперника
 4) Голосом
14. Какой способ ход передвижения на лыжах появился раньше Коньковый или классический
 1) Классический
 2) Коньковый
15. В каком году и в какой стране Тамара Тихонова завоевали 2 Олимпийские медали?
 1. Калгари 1988
 2. Москва 1980
 3. Сараев 1984
16. Сколько раз Галина Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
 1) 6
 2) 5
 3) 4
17. На Олимпиаде в Сочи 2014 г Максим Вылегжанин завоевал 3 медали, какого сплава они были?
 1) Золото
 2) Серебро
 3) Бронза

Тест «на знание организма и ЗОЖ»

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей; в) подготовку к профессиональной деятельности; г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания; б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки; в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений; г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья; г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой. б) солнцем. в) воздухом. г) холодом.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам, б) отсутствие движений во время школьных уроков, в) ношение сумки-портфеля на одном плече. г) слабость мышц.

Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина, б) запрокинутая или опущенная голова, в) приподнятая грудь, г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

9. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

10. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

Также приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода.

1. Цель отталкивания палками:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед.

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

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

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперёд;
- б) вперёд и наружу;
- в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
 - б) палки зажаты в кулак.
- 6.3. Тяжесть тела распределяется:**
- а) равномерно по всей стопе;
 - б) на пятках.
- 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:**
- а) вертикально;
 - б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

- а) подаются вперед;
- б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

- а) согнуты в локтях на уровне пояса;
- б) поднимаются выше головы;
- в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок:

- а) вынесены вперед;
- б) отведены на зад;
- в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

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

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

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

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

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

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

3. Поворот выполняется на спуске:

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

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

- а) на внешнюю лыжу;
- б) на внутреннюю лыжу;
- в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

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

6. В начале отталкивания лыжей нога:

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

7. В начале отталкивания ногой голень:

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

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

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- а) вплотную;
- б) на расстоянии 30—40 см;
- в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег:

- а) ставятся впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) сзади креплений.

Инструкция № 1

по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр

I. Общие требования безопасности.

- 1.1. Игры проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.
- 1.2. Место проведения игры должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
- 1.3. К занятиям допускаются обучающиеся:
 - отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по технике безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игры.
- 1.4. обучающийся должен:
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
 - соблюдать правила игры и не нарушать их;
 - начинать игру можно по сигналу тренера-преподавателя;
 - игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию;
- 1.5. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.
- 1.6. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятия

- Обучающийся должен:
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
 - мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия;
 - выходить на место проведения занятий с разрешения преподавателя;
 - по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятия

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

- Убегающий должен:
- смотреть в направлении своего движения;
 - исключать резкие стопорящие остановки;

- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- нельзя толкать в спину впереди бегущих.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Обучающийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала преподавателя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию ДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть

V. Требования безопасности по окончании занятия.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки и лицо с мылом или принять душ.

Инструкция № 2 **по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале**

I. Общие требования безопасности

1. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
3. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий преподаватель обязан произвести визуальный осмотр спортзала, убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться, при недостаточной освещённости включить осветительные приборы, проверить состояние запасного выхода и санитарно-гигиеническое состояние зала.
2. Обучающийся обязан переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность (часы, цепочки, серьги).
3. Обучающийся обязан не заходить в спортзал без разрешения тренера-преподавателя и не выполнять упражнений без присмотра тренера-преподавателя.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование строго по его назначению, не виснуть на футбольных воротах и ином оборудовании для этого не предназначенном.
2. Выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя и только под его присмотром.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством тренера-преподавателя.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
8. При выполнении контактных упражнений, при игре в футбол или другие спортивные и подвижные игры исключать грубые игры и моменты, способных привести к травмированию себя и окружающих.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. Оказать обучающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении тренера- преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо, либо принять душ.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрывать окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Инструкция № 3
по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении;
 - травмы при столкновениях;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - обморожение или переохлаждение;
 - потертости от лыжных ботинок.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.
- 1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
- 2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- 3.2. При сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения тренеру-преподавателю.
- 3.3. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.
- 3.4. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении.
- 3.5. Соблюдать интервал движения: при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м.
- 3.6. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
- 3.7. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Снять лыжи и спортивную форму.

- 5.2. Тщательно вымыть лицо и руки мылом, или принять душ.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.
- 5.3. Покинуть место занятий только после разрешения тренера-преподавателя.
- 5.4. Принять участие в переключке группы.
- 5.5. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

Инструкция № 4
по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по
лыжным гонкам на лыжероллерах

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены
- 1.3. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении;
 - травмы при столкновениях;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - потертости от ботинок
- 1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом медицинскому персоналу и администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.4. В случае невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и защитную экипировку.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря.
- 2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- 3.2. Не кататься на тесных или свободных ботинках.
- 3.3. Выходить на трассу и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.
- 3.4. Кататься следует в одном направлении.
- 3.5. Соблюдать интервал движения.
- 3.6. Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.
- 3.7. Обязательно предупредить тренера-преподавателя (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
- 3.8. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия спуска.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Снять лыжероллеры, защитную экипировку и спортивную форму.
- 5.2. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 5 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

1. Общие требования

1.1. Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения обучающегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3. Обучающиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации тренера-преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, перевода вес тела на верхние конечности.

3.5. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.

Примерная форма индивидуального учебного плана для конкретного обучающегося

«Утверждаю»

Должность ответственного лица

И.О. Фамилия _____

«____» _____

Индивидуальный учебный план

_____ (фамилия, имя обучающегося в Р.п.)

по освоению _____

(наименование образовательной программы)

на 20__ - 20__ учебный год в группе _____

дисциплины (модули)	Трудоемкость (кол-во ак.ч. по программному учебному плану)			количество академических часов с учетом индивидуализации			кол-во часов в неделю	Формы промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	всего	теория	практика		

Тренер-преподаватель _____/_____

Примерная форма индивидуальных учебных планов для обучающихся одной группы /объединения

«Утверждаю»
 Должность ответственного лица
 И.О. Фамилия _____
 « ____ » _____

Индивидуальные учебные планы (свод)

по освоению _____

(наименование образовательной
 программы)на 20____ - 20__учебный
 год

Наименование объединения / группы	Уровень/ год обучения	Кол-во учебных недель (расчетные сроки реализации программы)	Наименование дисциплины (модуля)	Трудоемкость (всего ак. ч. в год)	Кол-во часов в неделю	Формы промежуточной аттестации

Тренер-преподаватель _____ / _____

Примерная форма календарно-тематического планирования

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповые теоретические занятия		Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Стадион	Текущий контроль
2				групповые теоретические занятия		Ознакомление со стадионом, лыжной базой, подвижные игры	Стадион	Текущий контроль
3				групповые теоретические занятия		Ознакомление с лыжной трассой. Поход по тренировочному кругу.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
4				групповые тренировочные занятия		Развитие обще выносливости через ролики. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
5				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
6				групповые тренировочные занятия		Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
7				групповые тренировочные занятия		Разучивание элементов шведской ходьбы.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
8				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
9				групповые тренировочные занятия		Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.	Лыжная база стадион	Текущий контроль

10				групповые тренировочные занятия		Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками	Лыжная база стадион	Текущий контроль
11				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
12				групповые тренировочные занятия		Закрепление элементов техники шведской ходьбы. ОФР	Лыжная база стадион	Текущий контроль
13				групповые тренировочные занятия		Кросс с имитацией на подъемах. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
14				групповые тренировочные занятия		Кросс на пересеченной местности. Футбол	Лыжная база стадион	Текущий контроль
15				групповые тренировочные занятия		Кросс по стадиону, эстафеты с ловлей передачей мяча. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
16				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
17				групповые тренировочные занятия		Технические элементы конькового хода на роликах . Футбол	Лыжная база стадион	Текущий контроль
18				групповые тренировочные занятия		Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль
19				групповые тренировочные занятия		Шведская ходьба с элементами кросса.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
20				групповые тренировочные занятия		Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
21				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база стадион	Текущий контроль

22				групповые тренировочные занятия		Технические элементы конькового хода на роликах . Имитация на экспандерах.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
23				групповые теоретические занятия		Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс.	Лыжная база	Текущий контроль
24				групповые тренировочные занятия		Технические элементы конькового хода на месте. Имитация на экспандерах. Тренажерный зал.	Лыжная база тренажерный зал	Текущий контроль
25				групповые тренировочные занятия		Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
26				групповые теоретические занятия		Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника Безопасности. Техника ОБХ.	Лыжная база	Текущий контроль
27, 28				групповые тренировочные занятия		Вкатывание.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
29				групповые тренировочные занятия		Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км	Лыжная база стадион	Текущий контроль
30				групповые тренировочные занятия		Техника преодоления подъемов классическим ходом. Лыжная подготовка.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
31				групповые тренировочные занятия		Техника преодоления спусков, торможения. Лыжная подготовка.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
32				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты	Лыжная база стадион	Текущий контроль
33				групповые тренировочные занятия		Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.	Лыжная база стадион	Текущий контроль

34				групповые тренировочные занятия		Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
35				групповые тренировочные занятия		КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
36				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода. Эстафеты	Лыжная база стадион	Текущий контроль
37				групповые тренировочные занятия		Техника преодоления подъемов коньковым ходом.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
38				групповые теоретические занятия		Крупнейшие всероссийские и Эстафеты	Лыжная база стадион	Текущий контроль
39				групповые теоретические занятия		Лыжная подготовка. Упражнения на координацию.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
40				групповые тренировочные занятия		Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
41				групповые тренировочные занятия		Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине. Тренажерный зал.	Спортивный зал	Текущий контроль
42				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
43				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
44				групповые тренировочные занятия		Работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможения.	Лыжная база	Текущий контроль

45				групповые тренировочные занятия		Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
46				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
47				групповые тренировочные занятия		Повтор на тренировочном кругу. Ускорения. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
48				групповые тренировочные занятия		Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
49				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
50				групповые тренировочные занятия		Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
51				групповые тренировочные занятия		Техника преодоления спусков.	Лыжная база	Текущий контроль
52				групповые тренировочные занятия		Новогодняя гонка. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
53- 55				индивидуальные тренировочные занятия		Самоподготовка. Работа по индивидуальным планам. ОФП.	Место жительства	Текущий контроль
56				групповые тренировочные занятия		Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Лыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
57				групповые тренировочные занятия		Технические элементы на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

58				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
59				групповые тренировочные занятия		Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
60				групповые тренировочные занятия		Подвижные игры на координацию, слалом. Эстафеты. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
61				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база, стадион	Текущий контроль
62				групповые тренировочные занятия		Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Лыжная	Лыжная база	Текущий контроль
63				групповые тренировочные занятия		Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база, тренажерный зал	Текущий контроль
64				групповые тренировочные занятия		Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
65				групповые тренировочные занятия		Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
66				групповые тренировочные занятия		Технические элементы на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
67				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
68				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода.	Лыжная база	Текущий контроль

69				групповые тренировочные занятия		Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база, тренажерный зал	Текущий контроль
70				групповые тренировочные занятия		Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
71				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
72				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода.	Лыжная база	Текущий контроль
73				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль
74				групповые тренировочные занятия		Внутришкольные соревнования спринт классическим стилем.	Лыжная база	Текущий контроль
75				групповые теоретические, тренировочные занятия		Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс.	Лыжная база стадион	Текущий контроль
77				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
78				групповые тренировочные занятия		Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
79				групповые тренировочные занятия		Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
80				групповые тренировочные занятия		Подвижные игры на координацию, слалом. Эстафеты. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

81				групповые тренировочные занятия		Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
82				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
83				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль
84				групповые тренировочные занятия		Техника преодоления спусков без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
85				групповые тренировочные занятия		Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
86, 87				групповые тренировочные занятия		Эстафеты. Лыжная подготовка. Упражнения на координацию.	Лыжная база	Текущий контроль
88				Индивидуальные тренировочные занятия		Составить кроссворд на тему ЗОЖ	Место жительства	Текущий контроль
89				групповые тренировочные занятия		Откаточная тренировка. Лыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
90				групповые тренировочные занятия		Соревнования «Марафон»	Лыжная база	Текущий контроль
91				групповые тренировочные занятия		Откаточная тренировка. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
92				групповые тренировочные занятия		Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль

93				групповые тренировочные занятия		Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
94				групповые тренировочные занятия		Поход по насту. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
95				групповые тренировочные занятия		Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
96				групповые тренировочные занятия		Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
97				групповые тренировочные занятия		Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
98				групповые тренировочные занятия		Имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
99				групповые тренировочные занятия		Кросс-поход. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
100				групповые тренировочные занятия		Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
101				групповые тренировочные занятия		Переменка на стадионе (1+1)*3. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
102				групповые тренировочные занятия		Кросс на стадионе. Подвижные игры.	Лыжная база	Текущий контроль
103				групповые теоретические занятия		Анализ сезона. Выступления обучающихся.	Лыжная база	Текущий контроль

104				групповые тренировочные занятия		Круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
105				групповые тренировочные занятия		Правила игры в лапту. Учебно-тренировочная игра.	Стадион	Текущий контроль
106				групповые тренировочные занятия		Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
107				групповые тренировочные занятия		Переменка на стадионе (1+1)*3. Эстафеты.	Стадион	Текущий контроль
108				групповые тренировочные занятия		Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
109				групповые тренировочные занятия		Сдача контрольных нормативов.	Стадион	Итоговый контроль
110				групповые тренировочные занятия		Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
110				групповые тренировочные занятия		Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП	Стадион	Текущий контроль
111				групповые тренировочные занятия		Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
112				групповые тренировочные занятия		Веселые старты. Планы на следующий сезон.	Стадион	Текущий контроль
113				групповые тренировочные занятия		Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП	Стадион	Текущий контроль

114				групповые тренировочные занятия;		Шведская ходьба. Подвижные игры. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
115				групповые тренировочные занятия		Шведская ходьба. Подвижные игры. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
116				групповые тренировочные занятия		Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
117				групповые тренировочные занятия		Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
118				групповые тренировочные занятия		Велокросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
119				групповые тренировочные занятия		Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
120				групповые тренировочные занятия		Скоростные отрезки на роликах. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
121				групповые тренировочные занятия		Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
122				групповые теоретические занятия		Упражнения на ловкость, координацию. Эстафеты на свежем воздухе.	Стадион	Текущий контроль

123				групповые теоретические занятия		Упражнения на ловкость, координацию. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
124				групповые теоретические занятия		Упражнения на ловкость, координацию. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
125				групповые тренировочные занятия		Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
126				групповые теоретические занятия		Подведение итогов. Планы самоподготовки на лето.	Лыжная база	Текущий контроль