

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;- Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

- Уставом Муниципального автономного общеобразовательного

учреждения «Устанская средняя общеобразовательная школа»;

- Локальными актами Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Устанская средняя общеобразовательная школа».

Актуальность программы:

Организация деятельности по лыжной подготовке играет большую роль в физическом воспитании учащихся. Передвижение на лыжах доступно детям с самого раннего возраста. Занятия лыжным спортом несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Регулярные занятия лыжной подготовкой способствуют всестороннему развитию обучающихся. При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно положительно влияют занятия на развитие выносливости, силы, ловкости, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

Отличительные особенности программы. Программа «Лыжи» дополнена образовательным блоком «Специальная техническая подготовка», предусматривающий использование современного специального спортивного инвентаря и методик их использования в подготовке лыжника и диагностическим блоком «Диагностика и контрольно-оценочные занятия».

Уровень освоения: дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи» имеет базовый уровень освоения.

Адресат программы. В объединение по лыжному спорту зачисляются школьники с 11 -15 лет, также обучающиеся с ОВЗ; дети, оказавшихся в

трудной жизненной ситуации, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Для занятий юные лыжники объединяются в группы с учетом возраста, пола и уровня физической и технической подготовленности.

Во всех группах занятия мальчиков и девочек проводятся совместно при строгой дозировке нагрузки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью.

Цель:

Формирование базовых умений и навыков ходьбы на лыжах.

Задачи:

Предметные

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- активизировать познавательный интерес учащихся к популяризации лыжных гонок;
- сформировать умения физических упражнений по ОФП, СФП с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых качеств, развитие общей выносливости.
- подготовить к сдаче комплекса норм ГТО

Метапредметные

- развивать мотивацию к общей и специальной физической подготовки;
- способствовать коммуникативным умениям в совместной деятельности основанных на принципах взаимоуважения и взаимопомощи

Личностные

- способствовать формированию потребности к систематическим занятиям спортом;
 - формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
 - воспитание волевых и морально-эстетических качеств личности;
- Программа «Лыжи» является частью УМК, который включает:
- дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу;

- учебные пособия;
- методические материалы;
- дидактические материалы;
- мониторинг по дополнительной образовательной программе.

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 учебных часа.

Срок реализации программы 2 года.

Форма обучения: очная, групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям. Формами занятий являются: учебное занятие, урок-зачет, урок-концерт, мастер-класс, учебно-творческие семинары, лекционные занятия, видеопросмотры материалов соревнований

Режим занятий:

Первый год обучения – 2 часа в неделю, 72 часа в год. Второй год обучения – 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Наполняемость группы: 12 человек.

Прогнозируемые результаты

Учащиеся будут знать, уметь:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;
- строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300- 500метров;
- положительное отношение к курсу «Лыжи»;
- понимание нравственных норм поведения;

- познавательной мотивации к истории возникновения лыжного спорта;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур;
- соблюдения спортивной гигиены;
- участие в соревнованиях.

Прогнозируемые результаты 1 года обучения:

1. Предметные результаты.

Учащиеся будут:

знать:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря.

уметь:

- строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500метров.

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

1. Метапредметные результаты:

учащиеся будут уметь:

- взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на

развитие физических качеств, передвижение на лыжах

2. Личностные:

- положительное отношение к курсу «Лыжная подготовка»;
- понимание нравственных норм поведения;
- познавательной мотивации к истории возникновения лыжного спорта;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур;
- соблюдения спортивной гигиены;
- участие в соревнованиях.

2 года обучения:

1. Предметные результаты.

Учащиеся будут

знать:

- олимпийские виды спорта;
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- правильно подобрать одежду в зависимости от погодных условий.

уметь:

- пользоваться мазью и парафинами для лыж;
- выполнять передвижения средней и высокой интенсивности;
- умение выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.

иметь навыки:

- преодоления препятствий на местности;
- умения выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого спуска;
- спускаться на пологих склонах в основной стойке.

2. Метапредметные:

Учащиеся будут уметь

- определять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- вносить коррективы в свою работу;

- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- умение работать по предложенным инструкциям;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств, передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности;
- ориентироваться в своей системе знаний отличать новое от уже известного.

3. Личностные:

- развитие необходимых физических качеств;
- умение общаться в коллективе;
- развитие морально-волевых качеств;
- познавательной мотивации к истории возникновения лыжного спорта;
- установка на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- выполнения юношеского разряда по лыжным гонкам.

2. Учебный план

Количество часов				Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
	Теория	Практика	Всего	
1 год обучения	20	52	72	1 полугодие/конец уч. года
2 год обучения	24	48	72	1 полугодие/конец уч. года

1 год обучения

п/п	Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		Тестирование, наблюдения

	1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.		2		
	1.2 Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Гигиена, режим дня, врачебный контроль юного лыжника		2		
2.	Практическая подготовка	66	16	50	Контроль физического состояния учащихся, правильности выполнения заданий, нормативов Участие в соревнованиях Прохождение дистанции Сдача контрольных нормативов
	2.1. Общая физическая подготовка ▪ Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств ▪ Основные виды движений ▪ Подвижные игры и эстафеты ▪ Упрощенные формы	28	8	20	

	спортивных упражнений				
	<p>2.2. Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Знакомство с лыжным инвентарём <ul style="list-style-type: none"> ▪ Передвижение на лыжах по равнинной местности, имитационные упражнения. 	20	4	16	
	<p>2.3. Техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение общей схеме передвижений ступающим и скользящим лыжными ходами. ▪ Развитие «чувства лыж», «чувства снега». <ul style="list-style-type: none"> ▪ Способствовать овладению динамическим равновесием. ▪ Обучение технике спуска с пологих склонов в низкой стойке. ▪ Обучение преодолению подъемов «лесенкой». Обучение поворотам на месте переступанием. 	18	4	14	
3.	<p>Контрольные упражнения и соревнования</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Входящая, итоговая диагностика ▪ Участие в соревновании «Лыжня России» 	2		2	Контроль образовательных результатов, личностного развития учащихся Участие

					В спортивных мероприятиях
	Итого:	72	20	52	

3. Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Теоретическая подготовка. (4 часа).

1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжи лыжного спорта.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Практическая подготовка. (66 часа)

2.1 Общая физическая подготовка

Теория. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка

Теория. Способы передвижения на лыжах на равнинной пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, упражнения, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развитие волевых специфических лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика. Передвижение на лыжах по равнинной пересеченной

местности. Выполнение имитационных упражнений, кроссовая подготовка, ходьба, упражнения, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развитие волевых специфических лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3 Техническая подготовка

Теория. Изучение основ техники скользящего шага, упражнений на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойкой. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучением торможению плугом, упором, поворотом, Знакомства с основными элементами конькового хода.

Практика. Выполнение скользящего шага, упражнений на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Выполнение упражнения по технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойкой, по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Тренировочные упражнения по торможению плугом, упором, поворотом. Выполнение упражнений с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования. (2 час)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам. Входящий и итоговый мониторинг теоретических знаний и практических умений по программе. Диагностика личностного развития учащихся.

2 года обучения

№ п\п	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля, аттестации
-------	----------------	-------------	--------	----------	----------------------------

1.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Тестирование Лекция тестирование Наблюдение
	1.1.Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Лыжный спорт в России и мире		4		
	1.2.Гигиена, закаливание, режим дня		2		
2.	Практическая подготовка	60	16	44	Тестирование Контроль физического состояния учащихся, выполнения заданий, нормативов, тестирование Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов Прохождение дистанций
	2.1. Общая физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> ▪ Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств ▪ Основные виды движений ▪ Подвижные игры и эстафеты ▪ Упрощенные формы спортивных 	22	6	16	

	упражнений				
	<p>2.2. Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Передвижение на лыжах по равнинной местности, имитационные упражнения. ▪ Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств 	22	6	16	
	<p>2.3. Техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. ▪ Обучение технике спуска с ровных склонов большей крутизны в различных стойках. ▪ Овладение чувством ритмичной ходьбы на лыжах <p>Обучение преодолению подъемов «лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой».</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Закрепление навыка поворотам переступанием на месте и в движении. 	16	4	12	

3.	Контрольные упражнения и соревнования ▪ Входящая, итоговая диагностика ▪ Участие в соревновании «Лыжня России»	6	2	4	Контроль образовательных результатов, личностного развития учащихся Участие в спортивных мероприятиях
	Итого:	72	24	48	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка. (6 часа).

Теория. Вводное занятие. Правила поведения, и техника безопасности. Лыжный инвентарь, лыжи, мази и обувь. Краткие исторические сведения о возникновении лыжи лыжного спорта. Поведение на улице во время занятия. Правила обращения с лыжами и палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Значение лыжных мазей. Лыжный спорт в России. История лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Практическая подготовка. (60 часов)

2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплексы общеразвивающих упражнений, направление на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости,

быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Практика. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Проведение спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка.

Теория. Способы передвижения на лыжах на равнинной пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развитие волевых специфических лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений и передвижений на лыжах по равнинной пересеченной местности, выполнение имитационных упражнений, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развитие волевых специфических лыжника. Выполнение комплексов специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3 Техническая подготовка

Теория. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойкой. Обучение преодолению

подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучением торможению плугом, упором, поворотом, Знакомства с основными элементами конькового хода.

Практика. Выполнение упражнений на технику лыжного спорта: скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом, технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойкой. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, торможению плугом, упором, поворотом, Знакомства с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования. (6 часа)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам. Входящий и итоговый мониторинг теоретических знаний и практических умений по программе. Диагностика личностного развития учащихся.

4. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи» рассчитана на 2 года обучения.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе определяется календарным учебным графиком, который является приложением к программе (Приложение 1).

5. Формы контроля, аттестации

- промежуточный контроль;
- итоговый контроль;
- открытое занятие;
- соревнования;

Основная форма контроля деятельности обучающихся: участие в соревнованиях.

Методы контроля и управление образовательным процессом осуществляется поэтапно:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных вновь принятого контингента, тестирование);
- промежуточный (после освоения основных элементов техники лыжных ходов);
- по результатам соревнований разного уровня (со смежными спортивными группами других образовательных организаций, городские и краевые соревнования).

Формы отслеживания:

- Журналы посещаемости;
- Дневник самоконтроля;
- Протокол диагностики результатов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Контрольные срезы.

Проводятся ежегодно в декабре и мае в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП;

- Контрольные старты:

Контрольные старты проводятся 1 раз в месяц для каждого года обучения. Старты проводятся между обучающимися своей группы, других групп объединения, секций других организаций дополнительного образования.

Выступления на соревнованиях.

Городских, краевых, всероссийских, региональных соревнованиях

Метод контроля

Выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений:

Подбор контрольных упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности обучающегося. Педагогический контроль над уровнем нагрузки на занятии проводится по

карте педагогического наблюдения:

Признаки	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Очень большая
Цвет кожи, лица и тела	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	Чаще на лице	Головы и туловища	Выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Общие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота

Педагог осуществляет контроль за условиями проведения учебно-тренировочных занятий:

- текущий санитарно-гигиенический контроль (температура на улице, неблагоприятные метеорологические условия, влажность, освещенность в спортивном зале, зала,);

- наличие посторонних предметов, мешающих проведению тренировочных занятия;

- наличие(отсутствие), хранение, эксплуатация спортивного инвентаря;

- соответствие одежды и обуви виду спорта и времени года.

Санитарно-просветительская работа:

- беседы с родителями, выступления на родительских собраниях;

- медицинские рекомендации, лекции

Врачебный контроль.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного

диспансера. Медицинский контроль осуществляется два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель).

1. Допуск к занятиям только при наличии медицинской справки.
2. Ведение документации:
 - Индивидуальная медицинская карта обучающегося (медицинское обследование, результаты КН);
 - Обучение способам самоконтроля за состоянием здоровья: заполнение дневника самоконтроля (дата, сон, аппетит, как прошла тренировка, что получилось, что нет, в чем стал я лучше);
 - Контроль за завершением курса лечения и реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания;
 - Наличие индивидуального страхового полиса.

6. Оценочные материалы

Оценочные материалы представлены в методической разработке Поляковой И.В. «Диагностические материалы к программе «Лыжная подготовка». Подбор контрольных упражнений для оценки качества усвоения программы зависит от возраста, уровня развития, личностных качеств учащихся.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

(юноши)

Начальная подготовка 1 года обучения

1. Бег 60 м (с) 11,4 11,2 11,0 10,8 10,6
2. Бег 500 м (м) 3,00 2,50 2,40 2,30 2,20
3. Подтягивание (кол. раз) 1 2 3 4 5
4. Прыжок в длину с места (см.) 130 140 150 160 170

Начальная подготовка 2 года обучения

1. Бег 60 м (с) 11,2 11,0 10,8 10,6 10,4
2. Бег 500 м (м) 2,50 2,40 2,30 2,20 2,10
3. Подтягивание (кол. раз) 2 3 4 5 6
4. Прыжок в длину с места (см.) 140 150 160 170 180

(девушки)

Начальная подготовка 1 года обучения

1. Бег 60 м (с) 12,0 11,8 11,6 11,4 11,2
2. Бег 500 м (м) 3,10 3,00 2,50 2,40 2,30
3. Сгибание разгибание рук в 6 8 10 12 14 упоре лежа (раз)
4. Прыжок в длину с места (см.) 120 130 140 150 160

Начальная подготовка 2 года обучения

1. Бег 60 м (с) 11,8 11,6 11,4 11,2 11,0
2. Бег 500 м (м) 3,00 2,50 2,40 2,30 2,20
3. Сгибание разгибание рук в 8 10 12 14 16 упоре лежа (раз)
4. Прыжок в длину с места (см.) 130 140 150 160 170

Контрольно-переводные нормативы по СФП

(юноши)

№ п/ п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,4 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10

(девушки)

№ п/ п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40

7. Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются методы и методики, формы и технологии, применяющиеся в дополнительном образовании, с учетом возраста детей, специфики программы «Лыжная подготовка». Это игровые, учебно-тренировочные и соревновательные методы, включающие в себя многообразие форм проведения занятий. Применяется технология ориентации на нравственные ценности, которая выполняет функции воспитания и приобретение практических умений и навыков, и способствует развитию интеллектуальных и спортивных способностей детей, является источником их социализации. Постоянны в применении здоровье сберегающие технологии и методы, направленные на формирование здорового образа жизни. Применяется технология мастерских, когда детям даются поисковые задания, проблемные ситуации. Эффективной формой работы является организация подготовки и участия в региональных, краевых, городских соревнованиях.

Приоритет отдается активным формам и методам преподавания:

- Практическим: тренинги, упражнения, мастер-классы, практические работы.
- Наглядным: использование схем, таблиц, рисунков, фотографий,
- Нестандартным: игровые эстафеты, конкурсы, презентации, урок-мастерская.

Для эффективной реализации программы в составе УМК используются различные учебные пособия: справочная литература и художественная литература о спорте, великих спортсменах; научная и научно-популярная литература, периодические издания, видеоматериалы, электронные средства образовательного назначения (презентации, видеофильмы), как в целом по программе, так и по отдельным разделам программы, по отдельным темам программы. Дидактический материал представлен в следующем виде: раздаточный материал для учащихся (бланки тестов и анкет, бланки диагностических заданий, карточки с заданиями, инструкционные карты).

Методические материалы по программе содержат: планы занятий,

контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения входящей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся, виды практических работ, критерии оценки выполнения данных работ, а также методические рекомендации.

Методы:

- словесный – объяснение, беседа, рассказ, анализ итогов тренировок, соревнований, спортивных мероприятий;
- наглядный - показ педагогом движений, шагов и т.д.;
- практический - упражнения, тренинг.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользование лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развитие физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику-гонщику. Каждое занятие условно разделено на три части: вводную, основную, заключительную. Учебный материал планируется для каждой группы отдельно в зависимости от возраста, общей физической и специальной подготовки занимающихся. Методы и средства, применяемые при обучении и тренировке, также зависят от состава группы и от периода занятий.

Большое внимание во всех периодах тренировки для всех групп уделяется общей физической подготовке. В 1,2 группах общая физическая подготовка составляет 90%, подростковой – 80% и в младшей юношеской – 70%.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической

работоспособности.

Средства обучения - общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисные мячи; средние, малые мячи); спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа, занятия на тренажерах), занятия легкой атлетикой, занятия плаванием, катание на велосипеде, лыжи.

Условия реализации программы

8. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжи», реализуется педагогом дополнительного образования.

9. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы «Лыжи» созданы необходимые условия:

1. Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима
2. Комната для хранения оборудования и материалов – 1 шт.
- 3 Школьный спортивный стадион с беговой дорожкой

Оборудование:

- Наглядные пособия
- Дидактический материал
- Выставочные стенды и стеллажи

Спортивный инвентарь:

- Весы медицинские – 1 шт.;
- Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)- 4 шт.;
- Доска информационная– 1 шт.;
- Измеритель скорости ветра– 1 шт.;
- Крепления лыжные– 12 шт.;
- Лыжероллеры– 12 шт.;

Лыжи гоночные– 12 шт.;

Палки для лыжных гонок– 12 шт.;

Рулетка металлическая (50 м) – 1 шт.;

Секундомер– 1 шт.;

Скакалка гимнастическая– 12 шт.;

Станок для подготовки лыж– 1 шт.;

Термометр наружный– 1 шт.;

Электромегафон– 1 шт.;

Чехол для лыж– 12 шт.;

Снегоход– 1 шт.

10. Информационное обеспечение

Для наиболее успешного усвоение учебного материала используются - аудио-, видео-, интернет источники:

- демонстрация видео показа обучение техники лыжных ходов;
- показ видео роликов соревнований с участием обучающихся;
- мастер-класса по обработки беговых лыж.
- международные соревнования (этапы Кубка мира, чемпионата мира по лыжным гонкам).

11. Список литературы

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. п (ред. от 30.03.2020).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Устанская СОШ»

Для педагога:

1. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2016., 36с.
2. Комплекс ГТО: Примерная программа подготовки школьников. М: Ювента, 2018. – 64 с.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Лыжные гонки». – М: Советский спорт, 2003. – 68 с.
5. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков./ В. Н.Манжосов – М – Физкультура и спорт, 2006, - 96 с.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
7. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
9. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. –М.: Издательство «СААМ», 2005.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2003.

Для родителей:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

Для детей:

1. Гаскил Стивен, Беговые лыжи для всех. – «Тулома», 2009
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2009.
3. Лыжный спорт учебник / Т.И Раменская, А.Г Баталов./ Москва. Издательство «Флинта», издательство «Наука», 2008, 67с.
4. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Преображенский К.Н. Все о лыжах и лыжне, Молодая гвардия, 2005
6. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпортАкадемПресс, 2001.
7. Рассел Джесси Лыжные гонки на олимпийских играх. Изд-во VSD, 2015.
8. Рассел Джесси Лыжные гонки. Изд-во VSD, 2012

Интернет-источники:

1. [http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy sport 2005.pdf](http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf) - Учебник лыжный спорт, теория и методика. Издательство физическая культура.
2. <https://resultfit.ru>
3. <https://pro-trener.ru/>
4. <https://www.skisport.ru/>
5. <https://www.sports.ru/>
6. <https://yar.pfdo.ru/app/programs/view/413119> (размещение программы)

Протокол начальная диагностики учащихся в _____

ФИО педагога _____

Объединение: **Физкультурно-спортивное (лыжи)**

- _уч. году

Год обучения _____ № группы _____

№ п/п	ФИ учащегося	Дата	Форма аттестации	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Вывод по группе:

Низкий уровень (до 17 баллов) - __чел. __% Средний уровень (18-45 баллов)
- __чел. % Высокий уровень (46-57баллов) - _____чел. %

Вывод по объединению:

Низкий уровень (до 17 баллов) - __чел. __% Средний уровень (18-45 баллов)
- __чел. __% Высокий уровень (46-57баллов) - _____чел. __%

Протокол промежуточная диагностики учащихся в _____

ФИО педагога _____

Объединение: **Физкультурно-спортивное (лыжи)**

Год обучения _____ № группы _____ - уч.

году

№ п/п	ФИ учащегося	Дата	Форма аттестации	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Вывод по группе:

Низкий уровень (до 17 баллов) - __чел. __% Средний уровень (18-45 баллов)
- __чел. % Высокий уровень (46-57баллов) - _____чел. %

Вывод по объединению:

Низкий уровень (до 17 баллов) - __чел. __% Средний уровень (18-45 баллов)
- __чел. __% Высокий уровень (46-57баллов) - _____чел. __%

Протокол **конечная** диагностики учащихся в _____

ФИО педагога _____

Объединение: **Физкультурно-спортивное (лыжи)**

уч. году

Год обучения _____ **№ группы** _____

№ п/п	ФИ учащегося	Дата	Форма аттестации	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Вывод по группе:

Низкий уровень (до 17 баллов) - __чел.__% Средний уровень (18-45 баллов)
- __чел. % Высокий уровень (46-57баллов) - _____чел. %

Вывод по объединению:

Низкий уровень (до 17 баллов) - __чел. __% Средний уровень (18-45 баллов)
- __чел. __% Высокий уровень (46-57баллов) - _____чел. __%

Протокол итоговой аттестации учащихся в 20_____ – 20____уч.

году ФИО педагога _____

Объединение:» **Льжи**»

год обучения _____, № группы _____, дата _____

№п/п	Ф.И. учащегося	Уровень (отметить знаком +)		
		низкий	средний	высокий
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Справка**о проведении итоговой аттестации учащихся в 20____ – 20____ уч. году**

В объединении: «Лыжи»,
по программе Лыжная подготовка
в группе № _____, года обучения _____, _____ 20__ года
была проведена итоговая аттестация учащихся в форме

Итоги аттестации отражены в «Диагностической карте мониторинга результатов обучения учащихся по дополнительной образовательной программе».

Вывод по группе:

Низкий уровень освоения программы (1-19 баллов) - ____чел. __% Средний
уровень освоения программы (20-40баллов) - ____чел. __% Высокий уровень
освоения программы (41-57баллов) - _____чел. ____%

Дата _____

Подпись педагога _____

**Индивидуальный образовательный маршрут для одарённых детей к
программе «Лыжная подготовка» на _____уч. год.**

Ф.И.О. педагога _____

1. Ф.И.О. обучающегося

2. Пол _____

3. Дата, год рождения _____

4. Адрес _____

5. Социальный статус семьи _____

6. Актуальное состояние развития и достижений
обучающегося

Индивидуальные задачи развития

№ п/п	Дата	Тема занятия/раздел программы (углублённый уровень)	Кол-во часов			Формы занятия	Содержание работы	Формы контроля	Домашнее задание (если есть)
			Всего	Теория	Практика				
1.									
2.									
3.									
			Итого	Итого	Итого				

Планируемые результаты:

1. Предметные

2. Личностные

3. Метапредметные

Мониторинг реализации образовательного маршрута:

1. Входящая диагностика (собеседование, вводный тест)

2. Промежуточная диагностика (тематическое тестирование)

3. Итоговая аттестация (тематическое тестирование, совместный анализ работы)

Индивидуальные достижения обучающегося за

уч.год: полугодие 2 полугодие

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО
ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками:

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

2. Цель свободного скольжения:

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

3. При выносе рук и палок вперед:

Движение рук начинается:

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

Напряженность рук:

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

Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом
по ходу движения; б) под тупым углом.

Тяжесть тела переносится:

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

При выносе рук вперед происходит:

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

Руки поднимаются:

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

4. Исходная поза отталкивания палками.

Постановка лыжных палок на опору:

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

Локтевые суставы:

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

Палки наклонены:

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

Тяжесть тела:

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

5. Отталкивание палками.

Отталкивание:

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

Тяжесть тела переносится больше:

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

Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже; б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

Палки:

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

Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак».

Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

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 назад;
- 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 далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):**

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

2. **Скорость при выполнении поворота переступанием:**

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

3. **Поворот выполняется на спуске:**

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

4. **В начале выполнения поворота вес тела переносится:**

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

5. **Лыжа при отталкивании ставится:**

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

6. **В начале отталкивания лыжей нога:**

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

7. **В начале отталкивания ногой голень:**

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

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

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

9. **Внешняя лыжа приставляется к внутренней:**

- 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.

«ЛЫЖИ»

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	5
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
2.	Бег 500 м (м)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10

3.	Подтягивание (кол. раз)	2	3	4	5	6
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	160	170	180

Контрольно-переводные нормативы по СФП
ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,4 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10

«ЛЫЖИ»

Контрольно-переводные нормативы по ОФП
ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
2.	Бег 500 м (м)	3,10	3,00	2,50	2,40	2,30
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140	150	160
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	10	12	14	16
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

«ЛЫЖИ»

Контрольно-переводные нормативы по СФП

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	1 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40
Начальная подготовка 2 года обучения						
1.	1,2 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40